資　料　提　供	
令和４年８月30日	
所属 担当	鳥取県立米子西高等学校 教頭　酒井 敏彦
電話	０８５９（２２）７４２１

ストレスマネジメント研修会を実施します

１年次生全員を対象に、下記のとおり「ストレスマネジメント研修会」を実施します。

子どもたちを取り巻く昨今は、多岐にわたるストレスに直面し、他者とのコミュニケーションの図り方に悩み、自己肯定感等を持ちにくい状況です。

そこで今年度も講師をお迎えし、クラス単位の体験型学習を盛り込んだ研修会により、生徒１人１人の学校生活が有意義なものとなるための一助とします。

記

１　日時　　令和４年９月１４日（水）

③限：午前10時35分～午前11時20分（７組）

④限：午前11時30分～午後　０時15分（１組・６組）

⑥限：午後　１時45分～午後　２時30分（２組・４組）

⑦限：午後　２時40分～午後　３時25分（３組・５組）

２　場所　　鳥取県立米子西高等学校　大会議室

３　講師　　髙塚　人志　（たかつか　ひとし）氏　（城西大学薬学部特任教授）

高校現場や大学での人間関係･ヒューマンコミュニケーション教育実践が全国的な反響となり､学校現場や医療･看護､介護､子育てなどで､「ヒューマン･コミュニケーションセミナー」や人間関係構築力を学ぶ「『赤ちゃん登校日』授業」「パパママのヒューマンコミュニケーション講座」など､コミュニケーション支援にご活躍中です。

４　内容

① 相手に関心を持つこと・・相手の立場になって考えることを、他者への理解と配慮を通して気づき学ぶ。

② 自分を勇気づけること・・自己理解を通して自分自身の持ち味を明確にし、自分を大切にする。