

秀峰

夢に向かって
翔ばたいて
～磨き・高め・支え～
12月

豊成中学校1年部
学年通信
No. 101
平成29年12月19日

思春期こころの健康講演会!

☆協和病院・ケイメンタルクリニック臨床心理士 浅沼知一先生☆

講師：浅沼知一先生のご紹介

岩手県盛岡市出身。東北福祉大学卒業。
昭和63年より協和病院に勤務され、平成20年より
大曲駅前にあるケイメンタルクリニックでも、臨床心理
士・医療相談員をしており、市内外の学校でカウンセリ
ングや相談を行っています。
また、こころの健康等について研修会や講演会で講師
として多方面でご活躍されています。



今日は協和病院・ケイメンタルクリニック臨床心理士 浅沼知一先生をお迎えして「思春期こころの健康講演会」を開催しました。思春期ならではの悩みやストレスの解消方法など具体的な事例をあげて教えていただきました。心の強さ（メンタルタフネス）を身につけるポイントなど興味のあるお話をたくさん聞くことができました。浅沼先生ありがとうございました！☆☆☆



2017.12.19
生後研学会
思春期の心とからだ ～生活習慣とメンタルタフネス
協和病院・ケイメンタルクリニック 臨床心理士 浅沼知一

A) 思春期について
① 思春期＝人間の発達段階で、思春期に続く時期。12～17歳くらい、青年期の前期。
② 思春期の時期＝思春期とは、子どもから大人に向かって行く（変えて行く）期間。心と身体が急激に成長する。それに伴って困難やトラブルも増える。
③ 思春期の課題～①心と体より早く成長するため、『感じる・自分自身を認める』②性への興味・関心が高まるので、異性に対する気持ちは整えて考える。③自分自身や他者について深く考える（『悩む』）など。
※（悩む）悩む…が④。「悩みがない」「常に明るい」は、？。
④ 思春期の対人関係は不安定。急激な成長をしている者同士でのコミュニケーションは、難しいのが特徴。
⑤ ショーンは、嫌しいのが特徴。『相手（自分）の性格が悪い』と考えない。『相手も自分も未熟・コミュニケーション下手。成長すれば良くなる。』と考えよう。
⑥ 対人関係で『嫌しい・コミュニケーション下手。成長すれば良くなる。』と『悩み・少しのストレス』。両方を軽減する。
⑦ 思春期には、対人関係での『嫌しい・不安定』と『悩み・少しのストレス』。両方を軽減する。
⑧ 思春期には、対人関係での『嫌しい・不安定』と『悩み・少しのストレス』。両方を軽減する。
⑨ 思春期には、対人関係での『嫌しい・不安定』と『悩み・少しのストレス』。両方を軽減する。
⑩ 思春期には、対人関係での『嫌しい・不安定』と『悩み・少しのストレス』。両方を軽減する。

B) 心の強さ＝「メンタルタフネス」とは？（自分を、現状を）受け入れ、感情・行動の安定を保つ…ということ。
① 「心の強さ」とは、（自分を、現状を）受け入れ、感情・行動の安定を保つ…ということ。
② 「心の強さ」とは、（自分を、現状を）受け入れ、感情・行動の安定を保つ…ということ。
③ 「心の強さ」とは、（自分を、現状を）受け入れ、感情・行動の安定を保つ…ということ。
④ 「心の強さ」とは、（自分を、現状を）受け入れ、感情・行動の安定を保つ…ということ。
⑤ 「心の強さ」とは、（自分を、現状を）受け入れ、感情・行動の安定を保つ…ということ。
⑥ 「心の強さ」とは、（自分を、現状を）受け入れ、感情・行動の安定を保つ…ということ。
⑦ 「心の強さ」とは、（自分を、現状を）受け入れ、感情・行動の安定を保つ…ということ。
⑧ 「心の強さ」とは、（自分を、現状を）受け入れ、感情・行動の安定を保つ…ということ。
⑨ 「心の強さ」とは、（自分を、現状を）受け入れ、感情・行動の安定を保つ…ということ。
⑩ 「心の強さ」とは、（自分を、現状を）受け入れ、感情・行動の安定を保つ…ということ。



※明日は1Aのクリスマス会があります☆ホットケーキをつくらたり、レクをしたりいろいろな企画を話し合っていました。明後日は校内球技大会が開催されます。バスケット、ドッチ、バドミントンの種目があります。どちらもみんなの絆を深める楽しい行事です。ご家庭でも、ぜひ話題にしてみてください。