



# 土浦一高(定時制)だより

10月号(社会人講話②③)

土浦市真鍋4丁目4-2  
Tel. 029-822-0137

## 第2回・第3回社会人講話を実施しました。

9月11日(金),「自己肯定感をUPして,あなたらしく,より充実したこれからの!」と題し,産業カウンセラー・メンタルコーチの江田麻裕子さんを講師にお招きして第2回社会人講話を実施しました。チェックシートやワークシートを使いながら,自己肯定感が高い人と低い人の違いや,自己肯定感を高める考え方等について,丁寧かつ熱意あふれるお話をしていただきました。生徒からは,「自分を好きになるキッカケになったと思う。」「他人ではなく自分を認



江田麻裕子さん

めるのが一番難しいけど少しずつ心がけることも大切なんだなあと思いました。」などの感想がありました。



第3回の社会人講話は,10月13日(火),ニュージーランドのレスミルズ公認インストラクターでアダストリアみとアリーナ勤務の阿部雄大さんを講師にお迎えして,30分のエアロビクスのプログラムを2本みっちり行いました。ボクシングや空手の要素を取り入れたエクササイズは,生徒たちにとっても相当ハードでしたが,日頃の運動不足を解消するかのよう一生懸命取り組んでいました。汗びっしょりになって,「いい運動になりました!」「またやりたいです!」と笑顔で話



阿部雄大さん

す生徒の姿が印象的でした。

今後も定時制ではさまざまなジャンルで活躍する講師をお呼びして,自分の生き方や在り方を考えるきっかけにしていきます。

