

## 1年7組（人間科学類型）特別授業 9

2月5日（金）4限目に、特別授業の第9回目を行いました。今回は講師として、大阪大学大学院工学研究科教授 森勇介先生と、同じく大阪大学大学院工学研究科附属高度人材育成センター講師 根岸和政先生の2名に本校にお越しいただきまして「理系研究とメンタルコントロール」という演題で講義をしていただきました。

森先生からはご自身の学生時代のエピソードを交えながら、思っていること、言っていること、実行していることこの3つを一致させればやりたいことが本当になること。人と比較して自分の人生を変えないことなど、人生において大切なことを教わりました。

根岸先生からはメンタルコントロールの方法など、ストレスが多い高校生活でのストレスマネジメントの方法を色々と教わりました。トラウマを取ると平常心を保て、メンタルコントロールができるようになると冷静になれて、色々なことを実現できることを教わりました。

以下は生徒の感想の一部です。

「私は小学校からバレーボールをやっていて、練習はうまく行くのに試合になると上手くいかないということがよくありました。他にも人見知りであることなど、今までその部分をダメだと思っていたのですが、違った形で前向きにとらえることができるようになりました。今日は本当にいいお話を聞くことができました。これから色々な体験をして自分のやりたいことを見つけたいです。」

