



## 2-6&1-6 LAC 特別講座 生徒たちの感想（原文そのまま、一部抜粋）

### 2-6

・今まであんまり触れたことがない、心理について学んで、悩んでる友達への向き合い方や共感と同情の違いなど色んなことが学べて良かったです。

・今回の授業を通して、自分が不安や悩みを抱えている時にどういう心境なのか、どう対処すればいいのかなどを知ることができました。また、友達から悩みを相談された時にどう相談に乗ってあげたらいいかなど日頃からの悩みを解決することができて、凄く充実した時間でした。

・今回の特別講座を通して、精神疾患やそれに苦しむ人々への理解をさらに深められたのではないかと思います。課題に取り組めなかったり、自分の思うように頑張れない人を単なる甘えと判断して責めるのではなく、感情がせめぎあう気持ちに共感して、ありのままの相手を受け入れていきたいと思います。また、精神疾患は体の病気よりも理解されづらかったり、ときどき世間ではうつ病はメンタルの弱い人などと誤った考えを持たれることもあると思います。そのような偏見を取り除くために、定期的に今日のような講演会を学校や地域で開いたりすることが理解へと繋がると考えました。また先生の柔らかい話し方や言葉の選び方がとても優しくかったのでリラックスして聞くことができました。

・心理学は元からちょっと興味があって今日の話の中で一番印象に残ったのが傾聴することの大切さだった。友達に相談とかよくされることがあるからそういうときに今日話を活かして、同情じゃなくて共感してあげて役に立てればいいと思う。

・良好な人間関係を築くために必要となる共感、傾聴について学べた。対話を読んで悩みを抱える友人になんて言葉をかけるかを考えるときには、相手の辛い気持ちに寄り添い、自分がなんて声をかけられたら嬉しいか想像しながら考えることができた。

・これからの人との関わり方を円滑にして、自分の負担も少なくできるという人との関わり方を深く考えすぎてしまう自分にとってとても興味深い授業だった。受験シーズンになって行くにつれて不安や焦りが募る中、自分や他人のためにできることとして今日学んだ傾聴や共感を生かしていきたいと思った。

また、一年生と合同に受けてみてコミュニケーションの難しさを知った。グループディスカッションという中で意見を交換していかなければいけない中でうまく話を回せなかった。講義の中で沈黙の焦りという言葉が出てきて自分の性格にも気づくことができた。これからはそれを頭に入れて会話をしていきたい。

・この時期に抱えやすい鬱に対しての対策を学び、今の時代誰がなってもおかしくないので「アドバイス」よりも「共感」することを大事にしてこの受験をみんなで乗り越えて行きたいと思った。

・今日の特別授業を通して、こころの状態との向き合い方について学びました。  
友達が悩んでいるときの対応の方法やコミュニケーションについてなど、グループワークなども通じて色々な視点から考えることができました。

・今日の特別講座では、こころの SOS に気づくための方法や、傾聴の方法を学びました。同情と共感の違いや傾聴に役立つコミュニケーションのスキルは、今後の生活にも役に立ちそうで学んでいてとても楽しかったです。今まで心理学の講座は少なかったので受けることができてよかったです。

#### 1-6

・人の心に気づくことはすごく難しいと思うけれど、相手のふとした発言にアンテナを張って SOS に気づいて自分の価値観を押し付けず、寄り添いたいなと思いました。

・悩み相談に乗る時に相手の感情だけじゃなくて、自分の感情も大切だと知ることができて、これから人の悩み相談にのる時に活かせるようにしたいです。

・今回は自分にも関係あるような話題の講義だったため考えやすかったです。グループワークをすることで2年生と話せたり、意見が深まった感じがして良かったなと思います。

・相手の気持ちを理解するには共感することが大切だと学びました。でも共感するだけでなく、自分の意見を持って相手に伝えることも大切だと思いました。

・人と話すときの注意すべき点や、もしものとき相談役としての知識が増え、とても自分のためになる講演会でした。特に、私は友達から相談を受けても、自分の意見を先に言ってしまい、友達に不安が思いをさせてしまうことが多く、悩んでいたため、この講演会でまずは聴いて共感してあげることが大切だと知ることができて嬉しかったです。これからの人間関係でとても役に立つことだと思うので、覚えておいて使おうと思いました。

・自分では学ぼうと思って簡単に学ぶことができる分野ではない講演会だったので、貴重なお話を2時間も聞けてよかったです。パンフレットにあったように私はまだ私を知らないんだなと感じました。

・自分がもし悩む立場になったら落ち着いて誰かに頼ろうと思ったし、相談する立場になったら相手の気持ちを考えて共感したりできたらいいなと思いました。

・心理学は人の心の仕組みを学ぶだけでなく、人の言動を「性格」や「その人らしさ」で片付けて考えてしまうことが多かったが、実際には環境や状況、そのときの心理状態などが大きく影響していると学び、物事の見方が変わった。

・心についてよく考えることが出来ました。今まで気にしていなかったことや、そういう考え方があったんだとグループワークでわかることができて良かったです。また、友達のことについて考えるワークでは、友達がどういうことを思っていたのかよりも、なぜそういう発言をしたのか考える方が大事とわかりました。価値観や考え方は人それぞれ異なるということをしかりと認識することを大切にしていきたいです。