

2025年 7月29日(火)室蘭民報 朝刊より

2年生道德 特別講話「レストデザイン」

民 報

2025年(令和7年)7月29日(火曜日) (2)

休みを取ることの大切さについて学んだ特別講話



【登別】登別市鷺別
中学校(毛利憲二校長)
2年生を対象に、普段
の生活に積極的に休息
を盛り込み、自己信頼
感を育む「レストデザ
イン」に関する特別講
話が同校で行われた。
レストデザインアド
バイザーの後藤エデン
さんが「休み」をテー
マに講演。冒頭、後藤
さんは「休み『さぼり』
ではないと説明。休み
とは「本来の自分に戻
る時間」「自分が本来
の力やパフォーマンス
を100%発揮できる
状態に戻すための時
間」と述べた。
その上で、「自分に
合った形で休むことが
できると、人に優しく
する余裕や集中力が上
がるなどいいことがあ

「休む力」身に付けて

る」と休息の利点を強
調。「休む力は生きる
力。大人になっても使
つていける力です」と
話した。
後藤さんは過去にう
つ病となった自身の経
験を生徒たちに紹介。
「頑張ることは大事。
でもそれだけではだめ
な時代。無理、気合、
根性は続かない」と説
明。休む力は新しいス
キルと述べ、「みんな
にとってオーダーメー
ドの休み方を見つけて
欲しい」と訴えた。
最後に後藤さんは
「休むことは逃げでは
ない。立ち止まること
で自分の命を守ること
もできる」と伝えた。
生徒は真剣な表情で耳
を傾けていた。

(田中楓香)

The Muromin Press

いぶり中部版 白老・苫小牧
登別民報

中部支社(登別)

TEL 0143-85-4530
FAX 0143-85-4773
chubu@muromin.co.jp

西部支社(伊達)

TEL 0142-23-2103
FAX 0142-23-5848
seibu@muromin.co.jp

白老・苫小牧支社

TEL 0144-82-2484
FAX 0144-85-2300

札幌支社

TEL 011-241-2753
FAX 011-241-2637

ニュース、生活情報、購読、
広告は上記の各支社へ
お知らせください。

登別・鷺別中で特別講話

輸入家具

ガクブチ

雑 貨