

2025年 7月29日(火)室蘭民報 朝刊より 2年生道徳 特別講話「レストデザイン」

民 李辰

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「レストデザインアドバイザー」の後藤工edenさんが「休み」をテーマに講演。冒頭、後藤さんは「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%發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」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

登別・鷺別中で特別講話

る」と休息の利点を強調。「休みは生きる力。大人になつ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つ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「休み」とは逃げではない。立ち止まる」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

登別民報

いぶり中部版

白老・苫小牧

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。

輸入家具
ガクブチ
雑貨