

|         |   |
|---------|---|
| 日 時     | 令和6年12月1日(日) 10:55~11:40  |
| 学校名/機関名 | 栃木県立学悠館高等学校通信制課程  |
| 対 象     | 生徒約150名   |
| 講 師     | 青木 圭太 氏 (株式会社アオキシントック 代表取締役 CEO)  |
| 内 容     | <p>人権教育の一環として、「ポジティブシンキング教えます！人生の主演は自分です！」と題して講演が行われた。</p> <p>青木氏は、ポジティブやネガティブの特徴を説明した上で、トータルポジティブを目指すための行動として、ポジティブな自己対話をすることや感謝の習慣を持つ、ネガティブな感情を受け入れ、手放すことなどが大切を説いていた。また一歩踏み出すために、小さな目標を設定したり、新しい経験を楽しんだり、ポジティブな人と過ごすことや失敗を学びと考えるなどさまざまなアドバイスを送っていた。</p> |

