

6/27 6年生 学活 SOS の出し方教室



人は生きてるとストレスが生じます。ストレスを抱えるのは悪いことではありません。問題なのは、悪いストレスと上手に付き合えないことです。

今日は、中部中から、スクールカウンセラーの加藤美恵先生にお越しいただき、6年生を対象に「心のSOSの出し方教室」を行いました。

心がいっぱいになった時の発散の仕方や、ため込まないコツなどを教えていただきました。



最後は、ワカバというグループの「あかり」という曲を聞きながら、自分自身の心を見つめることができました。