

6/25 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。

今年度も、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(ストレスコーピング)や、ため込まないコツなどを教えていただきました。また、仲間と交流をして、お互いの発散方法も交流することができました。腹式呼吸など、新たな方法も試すことができました。

ストレスをうまく発散して、自分を大切にしていけることを学んだ意味のある1時間となりました。

