

スクールカウンセラー講演会

1月19(金)に本校勤務のスクールカウンセラーに、「ストレスの対応を学ぼう」と題して講演をしていただきました。

思春期は、いろいろなことに悩んだり、気持ちが高ぶったりするなどストレスを感じる時期です。今日のお話は、「思春期とは」「ストレスとは」「ストレスへの対応」「毎日の生活で心掛けること」など、これからの生活に役立つ内容でした。

生徒たちには、自分自身と上手に向き合っていてほしいと思います。また、周りへの目配り、気配りをして、常に仲間の気持ちに寄り添えるような人になってほしいと思います。

