

「ストレスマネジメント講座」

令和7年11月26日(水)・12月10日(水) @3年各教室

3学年は、卒業後の進路に向けて準備を行っている時期ですが、それに伴い、不安やストレスなどをいつも以上に抱える時期でもあります。

そのことを踏まえて、「ストレスとの付き合い方、解消に向けた相談方法や自己表現方法を知ろう」ということを目的に、スクールカウンセラーの濱川尚子先生が講師となり「ストレスマネジメント講座」を3年1組・2組で実施しました。(3・4・5組は12月10日実施予定)

講座実施後、「腹式呼吸したり自分の体の落ち着く場所に手を当てて落ち着けたりして自分の心と真剣に向き合ってストレスをなくすようにしていきたい」「最近、言葉が悪くなったりイライラしやすくなったと感じる場面が多くなってしまいうから習ったことを普段から行ったり受験にも活かして健康的に生きたい」との感想がありました。生徒の不安・ストレス等の解消のために講話していただいた濱川尚子先生に感謝です。



リラックスする方法を皆で実施している様子



腹式呼吸を実践している生徒（中央）