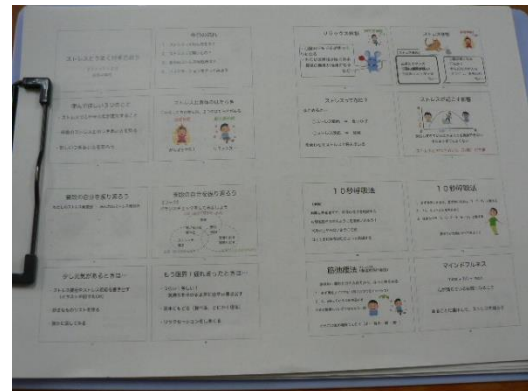


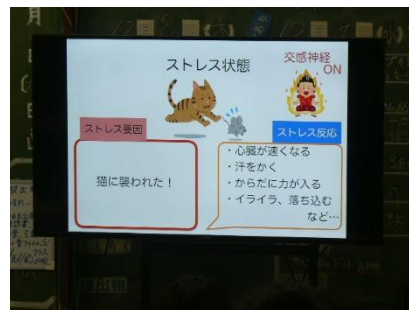
U・Y スクールカウンセラー「ストレスマネジメント」3年

受験を控えている3年生に、本校のスクールカウンセラーが「ストレスとの向き合い方」について講話をしました。受験に限らず、今後の人生においても十分応用ができる内容でした。右は自作の資料です。



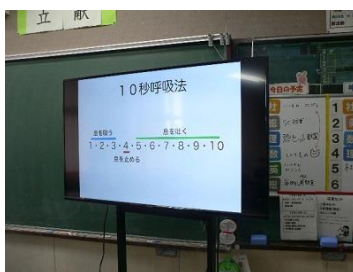
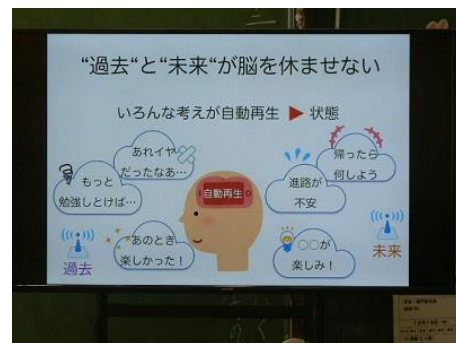
【授業の流れ】

- (1) ストレスって何だろう？
- (2) ストレスって悪いもの？



適度な緊張があるほうが、パフォーマンスを上げることも事実であることを理解する。

- (3) 自分のストレス対処法は？
「過去への後悔」や「未来への不安」によって、人間の脳が休まらない。これは自然なことです。
- (4) リラクゼーションをやってみよう！



Google など企業でも取り入れている、10秒呼吸法筋弛緩法などを担任も生徒共に実践



本校の今年度の重点目標 【道徳・特活の充実】
「所属集団をより良いものにするために、主体的に考え行動する生徒の育成」