

## 令和4年度「こころの健康教育」特別授業を実施

4月14日から20日の5日間、臨床心理士・公認心理師・県スクールカウンセラーの国生まゆみ先生をお招きし、2学年を対象に「こころの健康教育」特別授業を実施しました。ストレスの対処法や物事のとらえ方や見方を変えてみることで、こころの病気についてわかりやすく説明して頂きました。また、ペアワークで互いのストレス対処法を話し合ったり、呼吸法などのセルフケアの仕方を実際にやってみながら学びました。

