

チャレンジ！

令和3年2月19日(金)
五島市立久賀小学校通信
第50号
文責：山下

スクールカウンセラー 池田先生の講話

16日(火), スクールカウンセラーの池田先生に講話をしていただきました。テーマは「ストレス」についてです。

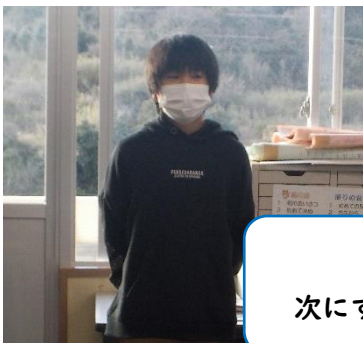
「ストレス」と聞くと悪いことばかりのように捉えられがちですが、適度なストレスは、がんばるための力につながることもあり、人間にとって必要なものだそうです。

講話を通して、ストレスの仕組みを理解し、ストレスを軽減する様々な方法や呼吸法などを教えていただきました。



講話の後、小学生全員で、それぞれの「自分を助ける方法」「自分がホッとすること」「自分を楽にする方法」を紹介し合いました。

自分に合った方法で、ストレスとうまく付き合っていけるようにしたいですね。



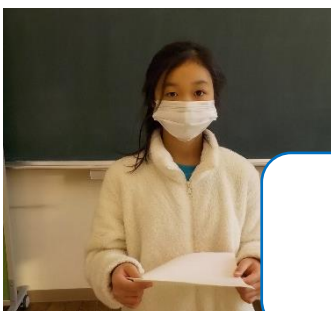
糖分をとる。
次にすることを考える。



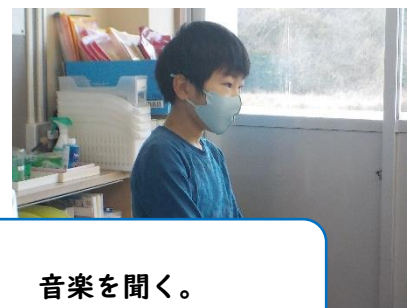
深呼吸をする。
運動をする。



シャワーを浴びる。
大声を出す。
自分にごほうびをあたえる。



好きな音楽を聞く。
絵をかく。
おしゃべりをする。



音楽を聞く。