

スクールカウンセラーによる講義が行われました。

7月21日、本校のスクールカウンセラー 杉江先生による講義が行われました。当日は、コロナの状況も踏まえて、各教室をオンラインでつなく形で行われました。

講義は「こころが苦しい時には」と題して、日常的なセルフケアの仕方について具体的な例をあげてもらいながら、日常のストレスへの関わり方やSOSの出し方等についてお話をしていただきました。生徒の皆さんもこまめにメモを取りながら講義に耳を傾けていました。

学校生活の中でもいろいろとストレスを抱えることが多いかと思いますが、今日の講義を聞いて心のセルフケアを実践してもらえたらと思います。



- ・自分がつらい気持ちになった時、それを軽くするために、どんな工夫（セルフケア）をしていますか
- ・あなたが困った時に相談したり、話を聞いてもらえる人はいますか？