

今日の上宇部、1学期58



R5. 6. 26

グローイング・ハート



5年生が学活で、「こころが苦しくなった時の解決方法」の学習をしました。

現在の「こころの天気」や普段ストレスに感じていること、ストレスがたまってきた時の自分の様子、ストレスの対処法を、スクールカウンセラーの先生と一緒に考えていました。

スクールカウンセラーの先生とは、年に1・2回、SOSの出し方をはじめ、ストレスや怒りの対処法等、一緒に考えながら学習しています。

本日の私のこころは、晴れのち小雨です。何があったのか？！