

ストレスと上手につきあおうGHP



ソフトな語り口で子どもたちの心を開かせるスクールカウンセラーの水田先生、子どもたちは他者のストレス解消法を知り、とても参考になったそうです。

「もっと楽しく充実した毎日にするために」という課題に5年生がチャレンジした心の学習です。さて、ストレス軽減の極意を習得することができたでしょうか？



まずは「ストレスサー(ストレスの原因)」を見つけよう！

いつもは元気な心でも強烈なストレスでへこんでしまうことも…。

みんなのストレス発散法を紹介し合おう！

自分のもっている楽しみ「心の宝箱」を開いてみよう！

ストレスの「ぎゅうぎゅう度」が100度の場合が「最悪」、0度の場合には「何もなさ過ぎてつまらない」、30度くらいが「ちょうどよい」とすると、今あなたが感じているストレスは何度かな？かなり高い場合は、下げる対処法を試してみましょう！