

12月2日(火)の2~4限に、2クラスずつ1年生を対象としたスクールカウンセラーによる講話を実施しました。

講師：本校スクールカウンセラー 大林ひろこ先生

テーマ：「セルフケアの達人に -セルフケアとウェルビーイング-」

講話では、心身の健康を保つためのセルフケアの重要性やウェルビーイング(Well-being)について学びました。特に、生徒たちはグループワークとして「ウェルビーイングかるた」作りに楽しみながら工夫を凝らして取り組みました。「自分の心が元気になる行動」を“かるた”で表現し、互いのコーピングを共有する貴重な学びの時間となりました。生徒一人ひとりが自分に合ったコーピングを増やし、レジリエンスを身につけることで、日々の生活の中でセルフケアを実践できるようになることを期待しています。

