

SOS の出し方に関する教育

6月8日(水)に「SOS の出し方に関する教育」を実施しました。
「ストレスからくる心や身体のもやもやとうまく付き合う方法を知ろう」ということで、

- ・不安に思ったりもやもやしたりすることは誰にでもあること。
 - ・自分の中にある「つらい気持ち」に気づいて、それとうまく付き合っていくことが大切。自分なりのリフレッシュ方法を知っておくことや、信頼できる人や友達を考えておくことよい。
- ということを学びました。

