スクールカウンセラー　講話

10 月 16 日（金）２年生を対象としてスクールカウンセラーによる講話が行われました。

日常に起こるモヤモヤする出来事に対して、事実だけを見る、勝手に出てくる思い込みに気づく、理由を極端に決めつけない、別の可能性をスクロールしてみるという見方を変えるヒントをいただきました。生徒たちは普段の自分の心の動きについてより深く考えるきっかけになったのではないでしょうか。。









講師の先生に HP 掲載許可を得ています