

中学2年生 出前授業

「ストレスと上手に付き合う方法」について

中学2年生が「ストレスと上手に付き合う方法」について滋賀大学教育学部の大平雅子先生からご講義いただきました。

ストレスについての基礎的なお話をいただき、自分考え方の癖を知るアンケートをしました。

・ストレスとうまく付き合っていくには、
気づきと対応が重要です。

- ①ストレスへの気づきをよくすること
- ②ストレスへの理解を深めること
- ③相談すること

・睡眠の大切さも知りました。睡眠をより良いものにするためには？

寝る前には頭を興奮させない。→スマホを見ないことや勉強をぎりぎりまでしないこと

うまくストレスと付き合いながら生活を送るヒントをいただきました。

