

11/25(火) スクールカウンセラー講話

9年生は本校スクールカウンセラーの小野先生から「高校受験をさわやかに乗り越えるために」のテーマのもと、ストレスやその対処法についてお話をしていただきました。

気持ちを落ち着かせて受験に臨むことができるよう、ボックス呼吸法やイメージトレーニングなどの実践を交えながらお話を伺うことができ、大変貴重な機会となりました。

