

R6.7.12(Fri)

1年次 保健講話 「立ち直る力『レジリエンス』」

つらいことがあっても、そこから立ち直る力「レジリエンス」について学びました。

授業では、レジリエンスをトレーニングする方法として、心理検査の結果から自分のよいところを分析してクラスメイトと共有したり、ポジティブなセリフを言ってくれるオリジナルのオウムを考える活動をしました。

