

第3号

八丈町立富士中学校
サポートルーム本務校

サポートルームだよ!



授業紹介 ～自分博士になろう～

無自覚のうちに、イライラ・モヤモヤをためてしまっていることはありませんか？自分がどのようなときにストレスを感じるかを言葉で表すことで、頭の中を整理できたり、解消しようとする行動につなげたりすることができるかもしれません。また、自分にとってリラックスできることを見つけておくことも大切です。「ストレスがたまっているな」「疲れているな」と感じたときには、意識的にリラックスできる時間を増やすなど、過ごし方を工夫してみましょう。

この学習は、自己理解を深めることを目的として取り組みました。全ての生徒との授業で取り組んだものではないので、自分にとって、リラックスできること、ストレスを感じることは何だろう…と思った人は、ぜひ考えてみて、先生たちに教えてください。



自分博士になろう ～ リラックス状態 ・ ストレス状態 ～

(月 日)

◎あなたは、何をしているとき・どんなことが起きたときに、リラックスできたり、ストレスを感じたりしますか？
自分のことを分析して、下の表に書いてみましょう。

←	リラックス							ストレス	→

◆◆◆今後の予定◆◆◆

7月7日～15日学期末面談 ※6月30日(木)までにご都合をお知らせください。

7月7日(木)～ 在籍校訪問 (各校の担任や学年教員との情報共有)

7月15日(金) 1学期指導終了

