



こころをふわっと 軽くする時間

**「こころの整え方」教室 **

～ ストレスとの じょうずな つきあい方 ～

ストレスってわるいもの…？

じつは、ストレスを“なくす”のではなく、

“じょうずにつきあう”ことがとても大切なんだって。

今回は、スクールカウンセラーの先生が

クイズやお話を通して、こころの整え方や、気持ちがラクになるヒントを
教えてくれます。

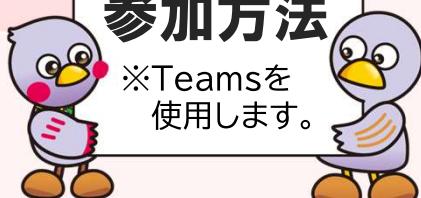
話を聞くだけでも大歓迎！

自分のペースで、こころにやさしい時間を過ごしてみませんか？

- ストレスってなんだろう？ほんとは悪者じゃない？
- クイズでこころのふしぎを知ろう

参加方法

※Teamsを使用します。



ミーティングID : 465 341 309 159 4

パスコード : j5Jb6tq7

【埼玉県の方が参加する場合】

- ① 名前はアバター名としてください。→「埼玉県 アバター名」
- ② メタバース空間「1F県共通フロア」又は「Teams」から参加してください。

【他県から参加する場合】

- ① 名前は自由にニックネームを決めて参加してください。→「□□県 ニックネーム名」
* なお、個人名で参加いただいても問題ありません。
- ② 直接「Teams」から参加してください。

* なお、名前の変更ができない場合は、無理に変更せず、そのままの表示名で参加してください。

問合せ先 : 埼玉県教育局市町村支援部生徒指導課

総務・不登校対策・中退防止担当 (☎ : 048-830-6744)



さいたまち & コバトン