

6 / 1 1 校長室より ㊸

本校スクールカウンセラーの佐藤恭子先生に、  
全校生対象の講話をお願いしました。



最初のテーマは、「ストレスに対する考え方を換えよう」でした。  
私たちは、日々、様々な抱えながら生きていますが、  
ストレスを悪いものだと思っていると、  
実際に健康に悪影響があるとの研究結果があるとのこと。  
大変興味深いお話でした。  
ストレスは、なくそうとか、悪いものだと思わず、  
自分の役に立つと思って上手に付き合っていくことが大事だ  
ということがわかりました。  
考え方ひとつで、体の中の働きも変わるのですね。