

こころ とからだの健康観察をする前に

この授業は、こころ とからだの健康をふりかえるためのものです。眠り、イライラ、学習への集中など、自分の心とからだについてふりかえてみましょう。大変なことがあると、心とからだはいろいろ変化します。それはとても自然なことです。でも、その変化が長くつづくと、毎日の生活が楽しくなかったり、安心できなかったりします。その変化には「こうすればいい」という方法があります。自分の心とからだの変化をし知って、よりよい対応をしましょう。

また、質問の内容をみて、実施することが難しく、やりたくないと思った人は、むりに、やらなくてもいいです。

それでは、落ち着いて、答えてください。