

# 心の教育プログラムを実施しました



9月5日(木) 2・3・4校時に福島大学子どものメンタルヘルス支援事業推進室特任助教 中村志寿佳氏を講師にお迎えし、学年毎に心の教育プログラムを実施しました。

## 1 学年「自己肯定感を高める」



自分の「いいところ」は人と比べるのではなく、今の生活の中で、「できている」ことが「いいところ」と考えることや、気持ちのチャンネルの切り替え方を学びました。



## 2 学年「感情のコントロールとアサーション」



自分の怒りの気持ちに目を向けたり、イライラしてしまう時の相手とのやりとりの場面を想像し、適切な伝え方を考えたりしました。



## 3 学年「考えの幅を広げる」



「自分から自分へ」送る心の中のマイナスのメッセージを、プラスのメッセージに変えていく練習をしました。

