

十条小学校日記(7月7日)

「アンガーマネジメント講習」～5年生～

アンガーマネジメントジャパンから講師を招いて、「自分の気持ちや考えを伝える」をテーマに講習をしていただきました。

アンガーマネジメント講習では、自分の感情を正しく知るために、ストレッサーとストレス反応を事例と「感情、身体、行動」の反応に分けて振り返りました。円滑な人間関係を築くために、自分の感情に気付き、心を落ち着かせることが大切であると学びました。

子供たちは、自分と相手の気持ちが違ってても、お互いを大切にして、コミュニケーションを取ることが大切であると振り返りました。

