

山梨県教育センターより指導主事・一瀬英史先生に講師として来ていただいて、ストレス・マネジメントの授業を行いました。

### 3 校時 3 年生



講師の一瀬英史先生



先生たちも参観



高校入試を前に、心のコントロールのしかたを学びました。

### 4 校時 1, 2 年生 (合同)



心をボールにたとえてみましょう



リラックスの方法・・・力を入れて→力を抜く