

## 第1回外部専門家活用事業

# 参加者の声



大森洋亮先生の講演の様子

5月24日(木)に針生ヶ丘病院の大森洋亮先生をお迎えし、本校の児童・生徒・保護者・職員を対象とした研修会を開催しました。実技を主とした研修会では、リラックス健康法として、「10秒呼吸法」「肩のリラックス」「絆のワーク」を行って、安心と絆の重要性を学びました。

また、PTSDの予防やストレスとその対処法についてのお話をお聞きしました。

楽しくストレスケアを学ぶことができました。  
家でも試してみたいです。

冷え性で手が冷たい方なのですが、やってみると暖かくなりとてもよかったです。



肩のリラックス

親子でやれるところもいいですね。

教えていただいた方法で、ストレスをためないようにしたいと思います。



絆のワーク

