

3年生がレジリエンスの 特別講義を受けました。



レジリエンスとは、困難な状況を経験し、一時的に心理的不健康状態に陥っても、それを乗り越え、うまく適応していく過程や能力のことを言います。

特別講義を通して、ひとりひとりの折れないところ・へこたれないところ・しなやかなところ・しなやかに生きる力を高めました。



自分のネガティブとポジティブな考えをイラストで表現しました。



日頃の感謝を手紙に書いて感謝を伝えたい相手に渡しました。



感謝を伝えあうことで嬉しい気持ちになりました。

ありがとう