

No.123 ピアサポーター精神保健講座

12月9日(月)、1年生を対象としてピアサポーター精神保健講座を開講しました。

これは、保健の授業と連携して毎年実施されているものです。お話を伺いながら自分の身に置き換え、「自分だったらどう対処するか」を考えるとともに、ストレスフルな社会において、ストレス発散、マインドコントロールやアンガーマネジメント等の大切さを再認識しました。

