

「心のセルフケア動画」コンテンツの活用について

担任教員の皆様へ

本コンテンツは、児童生徒が安心安全に生活を送ることができるようタブレット端末を活用し、家族と一緒に学べる、スクールカウンセラー監修の「心のセルフケア動画」です。

特に、長期休業明けの心のケアの必要性をふまえて、長期休業中に活用できるよう御配慮をお願いいたします。また、授業での活用など、様々な機会を通して御活用ください。

動画のテーマ

- ①「ストレスとその解消法」 (小学校用) (中学校・高等学校用)
ストレスとは何か。その解消法や上手な付き合い方について
- ②「心と体の元気について」 (小学校用) (中学校・高等学校用)
心と体の関係性や回復方法について
- ③「アンガーマネジメントについて」 (小学校用) (中学校・高等学校用)
怒りについて認識し、それを少なくするための方法について

※ 小学生用は、小学3年生以上を対象としています。

☆ 下記のQRコードを1人1台端末等で読み取り、ブックマークの追加や、Webページのショートカットを作成など、児童生徒が手軽にアクセスできるよう御協力ください。

この、QRコードは家庭学習応援サイトへアクセスされます。
令和4年8月1日(月)より配信予定です。



家庭学習応援サイト

じぶん
SELFCARE
メンテ



令和4年8月1日(月)より配信予定

ストレスと
その解消法



心と体の
元気について



アンガーマネジメント
について

