

令和2年7月9日

保護者 様

棚倉町立棚倉中学校長 深谷 昇司

児童生徒のストレスマネジメントに関する動画のお知らせ

梅雨の候、皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。また、保護者のみなさまのご協力のおかげで教育活動が順調に行われていますことに感謝申し上げます。

さて、臨時休業や学校生活等の変化に伴う不安やストレスに対応するための方法を示した動画を、福島県臨床心理士会の企画・監修により福島県教育委員会が作成しました。

つきましては、ストレス解消のための運動方法も含まれますので、ぜひお子様と一緒にご覧いただきたいと思います。

記

1 内容

- リラクゼーションと傾聴の方法 13分程度

2 掲載 web ページ

- <https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/70056a/>

- ・ 検索【福島県教育庁義務教育課】

3 その他

心配なことや不安なことがありましたら、遠慮なく中学校にご連絡をいただければと思います。また、スクールカウンセラーが週2回相談活動を行っていますので、生徒はもとより、保護者のみなさまの利用も可能ですのでご承知おきください。

(事務担当 教頭 鶴水達也 電話 0247-33-3176)