

ストレスマネジメント講座を 受講しました。(3年生)

2025.05.02

大学の先生方によるストレスマネジメント講座を行いました。体育館と武道場に分かれて、講師の先生や生徒同士の話し合いを交えて、ストレス（ストレスを与えるもの）への考え方（認知）を工夫することで、ストレス反応を小さくすることができることを学びました。

