

今日は快晴。スカッとします。気持ちが良い日です。

中間考査1日目。井波中生、答案用紙に向き合い、頑張っています。

テストと聞くと、心が曇り出す人もいるのではないかと思います。そして、ストレスにつながることも。私も経験がありますから。

昨日の研修会で、ストレス対処法について、高柳先生（東京女子体育大学体育学部体育学科教授）に教えていただきました。

- 1 原因への対処
- 2 見方や考え方を見直す対処
- 3 気分転換やリラクゼーション
- 4 信頼できる人や専門家への相談

行いやすいところから実行し、自分にとってよりよいストレスマネジメントを図りたいと思います。そして、良き知恵として、子どもたちに伝えて行きたいです。

高柳先生、ありがとうございました。