

健康とストレス（涙活）

共感する力を育んだり、感情表現やストレスの解消方法について考えたりすることを目的に、感涙療法士で「なみだ先生」として吉田英史先生による特別授業、「涙活（るいかつ）」をしました。
皆さん、最近泣いていますか？
授業では、泣ける動画を見て涙を流したり、グループワークをして共感したり、充実した講義を受けることができました。どんどん泣いて健康になりましょう！！



みんなで涙活しました～！涙が止まらない生徒も多数いました。1か月に1回、涙を流すと健康にも良いそうですよ。