

平成 30 年 1 月 25 日

芦花中 P T A 会員の皆様

世田谷区立芦花中学校  
PTA 会長 大倉功  
文化委員会委員長 岡野奈緒美

### 第三回 家庭教育学級報告書

平成 30 年 1 月 1 3 日 (土) 「リラクゼーションと思春期」

講師：本校 カウンセラー 柳瀬 明日香様

今回は、「リラクゼーションと思春期」をテーマに柳瀬明日香先生により、家庭で出来るリラクゼーション法や思春期について下記のお話をさせていただきました。



◎思春期とは・・・

アンビバレントなところ

自己肯定感と自己愛

価値観の形成

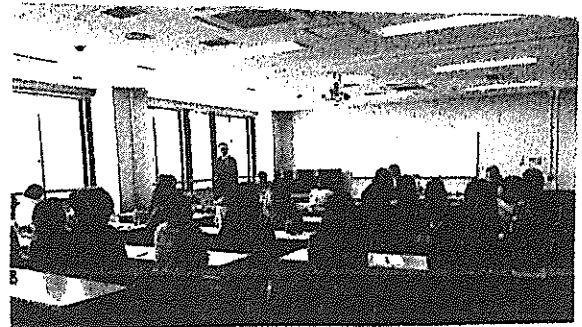
多様化する「つながり」

中学生のやる気スイッチ

気軽にできるリラクゼーション

・タッピングタッチ→顔(頬)をやさしく手でたたく。

※講演終了後、希望者は相談室の見学もしました。



忙しい日々の中ですが親子共に心と体、どちらも健やかに暮らすためにはどのようにしたらいいかを考える有意義な時間となりました。

☆ アンケートより (抜粋) ☆

・親とのコミュニケーションや言葉のやりとりをする事の大切さも教えて頂いたので無理なく子育てを楽しもうと思いました。

・子供の思春期について共感できるお話でした。現在と昔との違いのお話も勉強になりました。先生と機会をつくってお話出来たらと思いました。

※相談室は、1階の保健室隣にあります。保護者の方々も気軽にきてください。

相談予約をしたい方は、直通電話 03-3302-1510まで  
水曜日勤務：柳瀬(やなせ)先生 金曜日勤務：石口(いしぐち)先生