

健康通信

<第1学年版>

名古屋市立滝ノ水中学校

保健室

ストレスとの関わり方と対処法

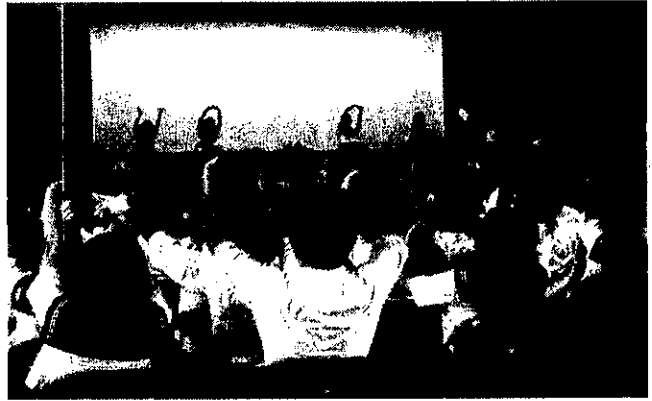
7月2日(木)の5時間目に「ストレスとの関わり方と対処法」について学習をしました。ストレスとは何か、ストレスとうまく付き合っていくことの大切さ、健康的なストレス対処法などを中心に、保健委員の生徒やスクールカウンセラーの加藤さんからお話をいただきました。

今回の健康通信は、1年生のみなさんがお話を聞いた後に書いたアンケートの結果を載せたいと思います。自分自身を振り返りながら、周りの人はどのように感じているのかもみてみましょう。

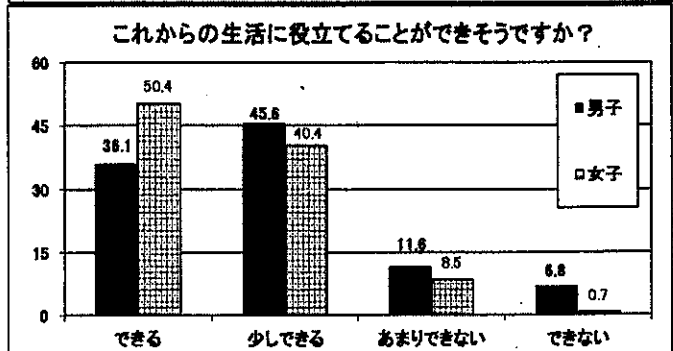
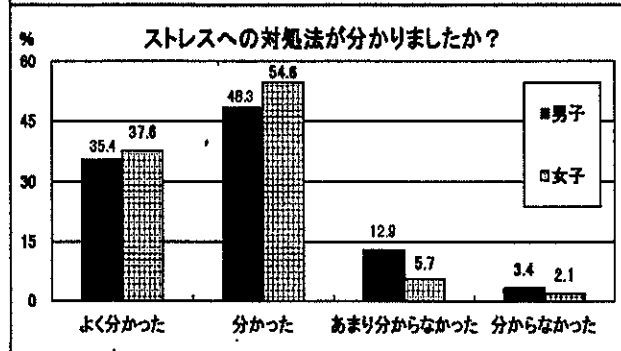
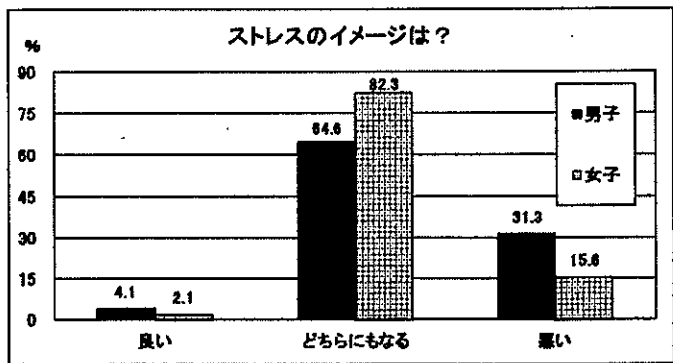
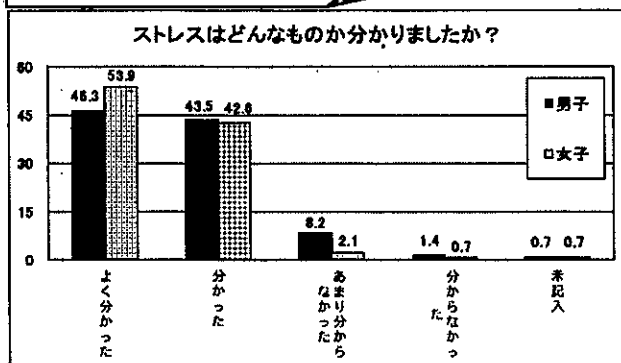
<全体の様子>



<リラックス法を実践している様子>



アンケート結果



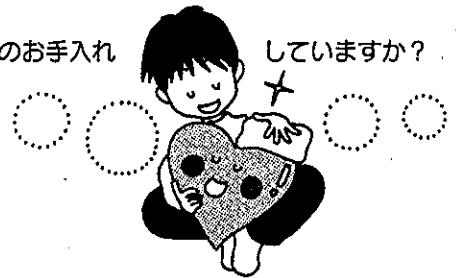
全体の感想

【男子の感想】

- ・ 僕はストレスが溜まった時に八つ当たりをしていたので、対処方法を考えていこうと思う。
- ・ 身体から力が抜けていくのが分かった。ストレスを溜めないようにしたい。
- ・ 自分はあまりストレスを感じないけど、もしも誰かがストレスを感じていたら、その人に今日教わったストレスの対処法を教えたい。
- ・ リラックスすることは、大事だと思った。ストレスを感じた時は、リラックスしたいと思う。
- ・ 僕は弱気な考えばかりするから、少しは前向きに考えてみようと思った。
- ・ 最後の身体のリフレッシュがとても身体に効いて、よくストレスが取れ、気持ちも落ち着いた。
- ・ ポールの例えがすごく分かりやすく、ストレスについてよく知ることができた。
- ・ 体ほぐしをやってみて、身体が軽くなった気がした。ストレスと上手く関わられるようにしたい。
- ・ ストレスは、最初悪いもので、悪影響を及ぼすだけのものだと思っていたけど、振り返ってそのストレスとどう向き合うかが大切だということが分かった。
- ・ ストレスは、その時の感情や感じ方によって、いろんな形に変わることが分かったから、ストレスとうまく付き合っていきたい。
- ・ ストレスの感じ方には、個人差があることが分かった。
- ・ 光などでストレスを感じることは知らなかった。

心のお手入れ

していますか？



【女子の感想】

- ・ ストレスは成長するためには大切なものだと思った。
- ・ リラックスすると、身体力がすごく抜けることが分かった。
- ・ ストレスをあまり溜めないようにする。八つ当たりは絶対しないことにする。
- ・ 中学生になってからストレスを感じやすくなっていたから、とても参考になった。
- ・ 今までストレスは悪いイメージしかなかったけど、ストレスがあるから成長できたり、良いことにつながったりすることが分かったから、役立てていきたい。
- ・ ストレッチや呼吸法は、家でもできそうな簡単なものだったから、実践してみようと思った。エネルギーのある時とない時の対処の仕方がよく分かった。
- ・ ストレスはなくすることはできないけど、マイナスだと思うことを少しでもプラスに思えるようにしたい。
- ・ リラックス（休養）をして、心をスッキリさせることをこれからの生活に役立てようと思った。
- ・ 私は、いつもストレスが溜まった時は好きな音楽を聴いているけど、今日教えてもらった「体ほぐし」をやってみたいと思った。
- ・ 最後の体操は、とても穏やかな気持ちになって、落ち着くことができるし、とても簡単だから、ストレスが溜まってしまった時にやりたいと思う。
- ・ ストレスは外部から受けるもので、精神的なものばかりではないということがよく分かった。
- ・ ストレスのイメージが悪いものからどちらにもなるもの変わった。家族にも教えたいと思う。

おわりに

今回のストレスマネジメントの授業は、みなさんにとってどのようなものになりましたか？ストレスは全てが悪いものではなく、自己の成長のために大切な役割を担っていることも分かったと思います。

みなさんがこれから人生を歩んでいくうえで、ストレスを感じる場面がたくさんあるかもしれません。その時には、今回の学習を思い出して、リラクゼーション等を取り入れながら、上手にストレスと付き合っていくことのできる人になっていってください。

