

* * . * * . * * . * * . * * * * . * * . * * . * * . * * . * *

平成28年7月12日

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7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見てみましょう。

☆講演内容

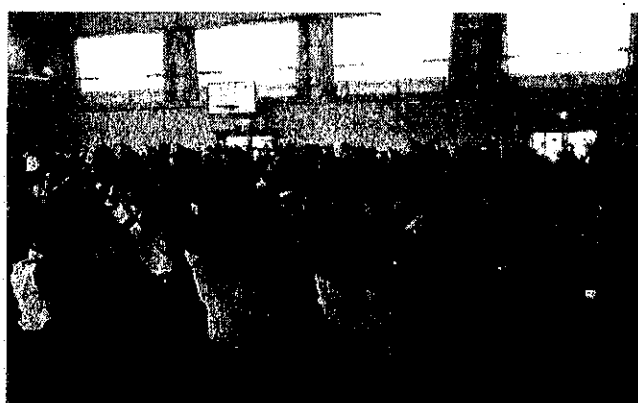
1. ストレスに対する考え方の実態調査結果
2. ストレスとはどんなものか
3. ストレスを招く要因
4. ストレスが蓄積されることによって人体へ及ぼす影響
5. ストレスとうまく付き合っていくことの大切さ
6. ストレスマネジメント技法の体験(スクールカウンセラー 加藤先生の講話)等



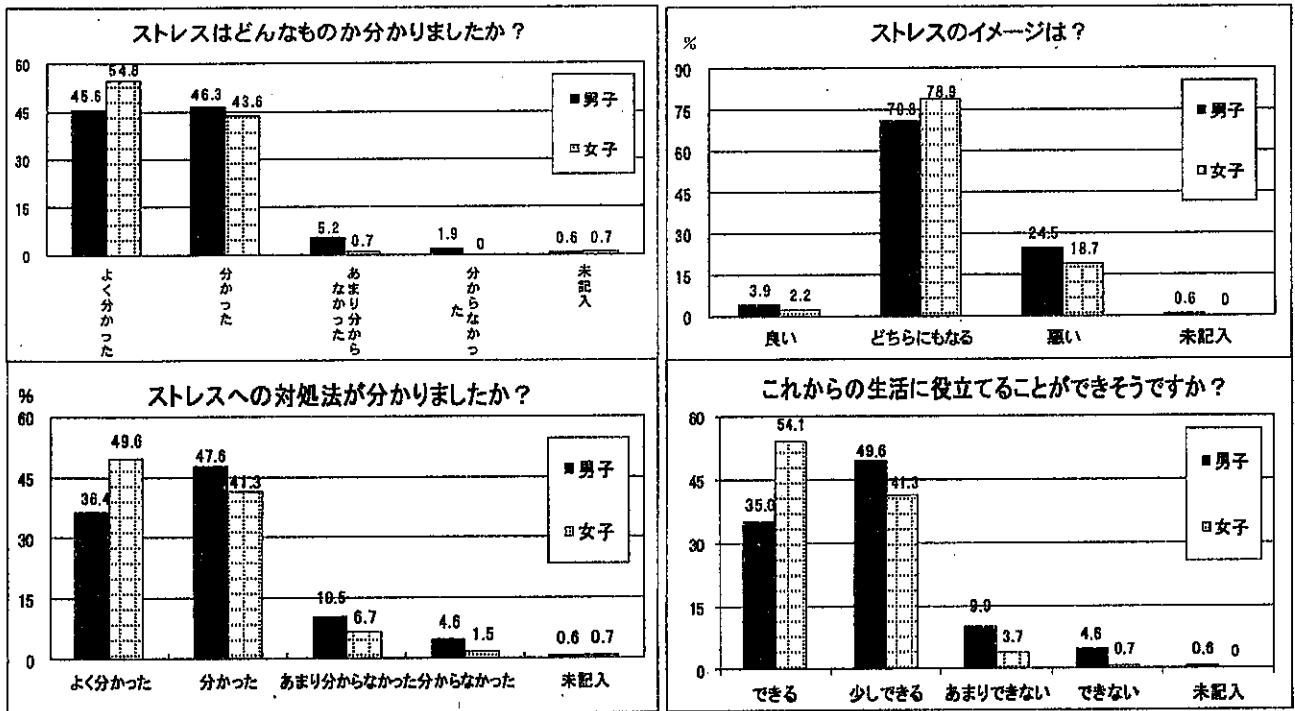
〈全体の様子〉



〈リラックス法を実践している様子〉



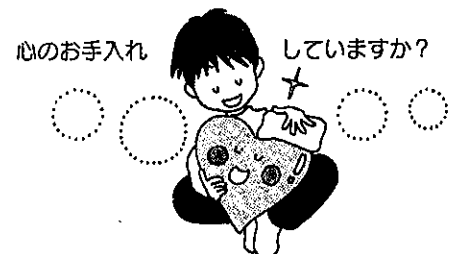
☆アンケート結果



☆全体の感想

【男子】

- ・ リラックスの方法を少し短くして試合の前などにやりたいと思った。
- ・ ストレスは悪いことだと思っていたけど、良いことにつながったり、経験にもなったりするんだと思った。
- ・ ストレスのたまり方はさまざま、それを対処していくことで健康を保つことができると分かった。
- ・ ストレスをどう感じ、どう考えるかによって受け取り方が変わるということが分かって良かった。



【女子】

- ・ よくイライラしてしまうので気をつけようと思った。
- ・ 私がストレスに感じていた事が、皆も同じようにストレスだと感じていたのはビックリした。
- ・ ストレスはあまりいいものじゃないと思っていたけど、ストレスのおかげで自分が成長できることもあるんだと思った。
- ・ 私は緊張することが多いので、今日習ったことを活用していきたい。

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いていくうえで、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。

