

「保健体育(保健分野) ストレスへの対処」

1 ストレスってなに

→外から何らかの刺激を受けた結果、心や身体に起こる、さまざまな負担のこと。



3つに分けられる!! 詳しくは↓↓↓

① 心のストレス



たとえば家族やペットとの死別や、人間関係上のトラブル。学校などでは友達との間で起こるけんかが挙げられます。

② 社会のストレス



生活の変化や、入学などのうれしい出来事も、ストレスになる場合があります。

また、役割や立場として、周囲に求められる役割がストレス要因になることもあります。

③ 環境がもたらすストレス



音や振動、悪臭、自身の病気など、人によって感じ方は異なるものもあります。

また、暑い寒いといった天候や温度・湿度、花粉、地震や台風、洪水といった自然災害などによるものもあります。

ストレスってわるいもの？

たいかい ゆうしょう きんちよう
「大会で優勝したいけど緊張する」



げん ばっしゅうふあん しんろ ちょうせん
「現場実習不安だけど、進路のために挑戦する」



※自分の成長などのために良いストレスや必要なストレスもある。

適度なストレスは必要！！大切なのはその付き合い方！

2 自分を振り返り、対処の仕方を考えよう。

○どのようなことでストレスを感じますか。

○ストレスを感じると心や身体はどんな変化が起きますか。

○ストレス解消法はありますか。

ストレス解消法の例(3R)

レスト
Rest (休息・睡眠)



レクリエーション
Recreation (気晴らし)



リラクゼーション
Relaxation (くつろぎ)

