

教科書(小学校)の記載例(抜粋)

3 不安やなやみをかかえたとき



人前に出ると、はすかしくて
顔が真っ赤になるの。
こんなことでなやむなんて、
わたしだけかしら？



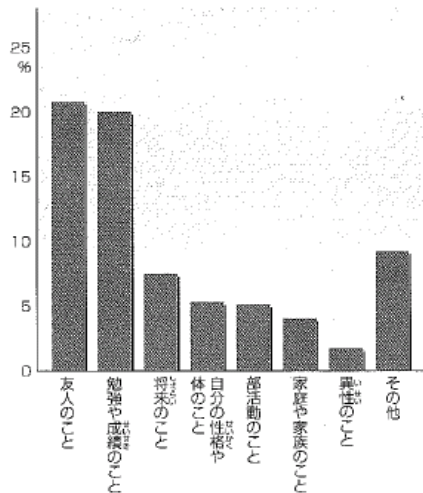
なやみなんて、
ないほうがいいよね！

だれだって不安やなやみを^{けいけん}経験する

思春期は、体も心も大きく変化する時期です。また、人とのつきあいが広がり、複雑になってきます。やりたいことが増えてくる反面、できないことがまんしなればならないことも増えてきます。そのため、不安やなやみを経験することが多くなります。



●小学5年生のなやみ



*愛知県内の小学生への調査。(愛知県総合教育センターによる、2004年)



なやんでいるのは、
わたしだけじゃないのね。



不安やなやみをかかえたときは？



不安やなやみをかかえたとき、どうすればよいか、話し合ってみましょう。

原因をじっくりと考える。



解決のために努力する。



先生や家の人、友だちなどに相談する。



趣味や運動などで気分転換をする。



十分に休養をとる。



「体ほぐしの運動」も、
効果のある方法の一つですよ。

自分に合った方法を見つけてみましょう。



わたしたちは、さまざまな不安やなやみを経験し、それにたえたり、乗り越えようと努力したりを積み重ねていくことによって、心をたくましく、豊かにしていくのです。



なやんだとき、あなたならどうしますか？
友だちがなやんでいるとき、何をしてあげられますか？

教科書(中学校)の記載例(抜粋)



課題を
つかる

みなさんは、どんなことにストレスを感じることが多いですか。

① ストレスのもとになる環境からの刺激をストレッサーといい、それによって起こる心身の変化をストレス反応といいます。

ストレッサー



ストレス反応
(ゆがみ)

② ストレスへの対処

ストレスとは、周りからさまざまな刺激を受け、心身に負担がかかった状態のことです。

ストレスは一般的には「いやなもの」と思われがちですが、適度なストレスは、むしろ心身を発達させるうえで必要なものです。しかし、ストレスが大きすぎたり、長く続いたりすると、心身に悪影響をおよぼすこともあるので、ストレスには適切に対処することがたいせつです。

?

ストレスに対処する方法にはどんなものがあるか、話し合ってみましょう。

自分を支えてくれる人を持つ。
(ふだんのコミュニケーションをたいせつにしましょう。)



物事を前向きに考える。

「これをやりとげれば、自分は成長できる。」



「これをやれば、みんなが喜んでくれる。」



趣味などで気分転換をする。



自分の心身の状態に気づき、リラックスさせる。
(体操くしの運動は、そのためのよい方法です。)

20

体験する 体操くしの運動を体験し、感想を出し合ってみましょう。(→p.126~129)

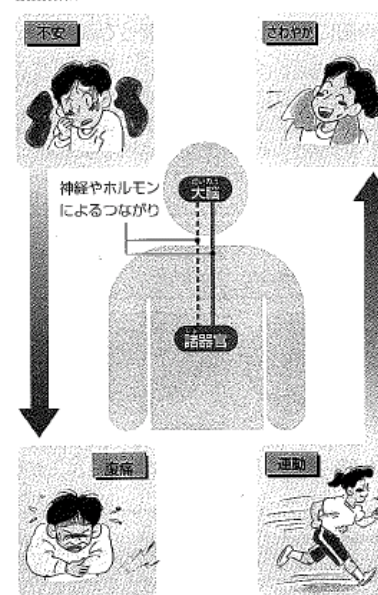
③ 心身の調和と心の健康

不安を感じると腹が痛くなったり、うれしいことがあると体調がよくなったりすることがあります。また、体調が悪いと気持ちがしずんだり、運動をすると気分がさわやかになったりすることもあります。このように、心と体は密接に関係しています。これは、**脳**と体の諸器官が神経やホルモンでつながっているからなのです(資料3)。

中学生の時期は、体も心も大きく変化するときに、欲求不満やストレスを感じることも多くなります。これらの問題にうまく対処できない場合には、体や行動に好ましくない反応が起こることもあります(資料4)。

しかし、欲求不満やストレスにたえ、乗り越えようと努力することによって、心は強くたくましくなっていきます。心の健康を保つためには、自分や周りの人への理解を深め、欲求やストレスに適切に対処して、心身の調和を保つことがたいせつです。

資料3 ● 心と体の関係



資料4 ● 心の問題が原因で起こる好ましくない反応

身体面	頭痛 胃かいよう 下痢 便秘 じんましん など	行動面	ひきこもり つめかみ 幼稚な行動 暴力 食事量の減少 など
-----	--	-----	--

?

心が健康だということは、どういう状態のことをいうのでしょうか。次のことを参考に、自分の心の健康について考えてみましょう。

- ・自分の可能性を信じ、能力を高めようと努力していますか。
- ・自分の周りのこと、将来のことに関心を持ち、自分で自分の行動を決めていますか。
- ・他人の気持ちを理解して行動することができますか。



心の健康と生活習慣には関係があり、心の健康度が高い人は、生活習慣も規則的でよいことがわかっています。(文部科学省『児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査報告書』2002年)

21