

9月11日（金）ストレス

六年生が、^{はついくそくてい}発育測定の前^{まえ}に「ストレス」について^{まな}学び合^あいました。皆^{みな}さんに知^しってもら^{もら}いたいの^{かんたん}ので、簡^{しょうかい}単に紹^{しょうかい}介^{かい}します。



○ストレスとは

- ・「やだなー」「^{くる}苦^{かん}しいなー」と感^{かん}じること
- ・何^{なに}かがいやで、体^{からだ}が震^{ふる}えたり、汗^{あせ}をかいたりすること

○ストレスの^{れい}例

- ・テストがいや
- ・^{ともだち}友^{ともだち}達とケンカをした
- ・^{あつ}暑^{あつ}くてすごしにくい
- ・^{せんせい}先生にほめられた など

* ^{しげき}あらゆる刺^{しげき}激^きがストレスになる

○ストレスを^{すく}少^{しょう}なく^{ほうほう}する方法

- 1 ^{ひょうか}評^{みかた}価^{かんが}（見^か方^{かた}や考^{かんが}え方^{かた}）を^か変^かえる（ポジティブに）
- 2 ^{そうだん}相^{ひと}談^{ひと}できる人^{ひと}をつくる
- 3 ^{からだ}リラクゼーション（体^{からだ}を^{らく}楽^{らく}にすること）を行う

^{だれ}誰^{すこ}にでも少^{すこ}しは「いやだなー」「やりたくないなー」と思^{おも}う

ことはあるでしょう。そんな^{とき}時^{とき}は、その嫌^{いや}な^{いや}気^き持^もちを^かなく^かす方法^{ほうほう}や、その嫌^{いや}な^{いや}気^き持^もちに^か勝^かつための「がんばり」が、大^{たいせつ}切^{せつ}になってくるよう^{よう}です。

村越 新