

# 板倉区学校保健委員会だより

今年の学校保健委員会は、子どもたちが、悩み・不安やストレスなど、心の問題と上手に付き合いながら、コントロールできる方法を学び、よりよい生活が実践できるようになってほしいと考え、計画しました。

## 板倉区学校保健委員会 講演会

### 「心配と心の健康」 ～ストレスと上手に付き合う～



6月26日(水)に上越教育大学大学院の T 先生を講師に、板倉区の小学6年生と中学1年生を対象に、「どうしてストレスを感じるのか。」「ストレスに強くなる方法」や「ストレスと上手に付き合う方法」について学習しました。そして、「ちょっとずつ練習すれば、誰でもストレスに強くなれる。」ということ学びました。



#### 1 ストレスとは？

##### 「場面」

- ・危険な場面
- ・苦手な場面
- ・大事な場面
- ・不快な場面

##### 「きもち」

- ・不安・緊張
- ・落ちこむ
- ・イライラ など

##### 「からだ」

- ・胸がドキドキする
- ・腹痛
- ・涙がでる など

- ・チャレンジが必要な時
- ・友だちとのトラブルで悲しくなる
- ・失敗して落ち込む
- ・苦手なものへのいやな気持ち



○いやな場面に出会ったときに起こる気持ちや体の変化を『ストレス』と言う。



# グループワーク(意見交換会)をしました

～ストレスとの付き合い方で、できていること(O)、改善が必要なこと(★)～



## 1班

- ゲームをする。
- 絵を描くようにする。
- ★仲間にアドバイスをもらう。
- ★本音を紙に書いて気持ちを整理する。



## 2班

- 自分の好きなことをする。  
(ゲーム・歌を歌う)
- 寝て忘れる。
- ★信頼できる人に相談する。



## 6班

- ★すぐ怒ってしまう。
- ★あきらめてしまう。
- ★落ち着いて冷静に対処する。
- ★周りの人の意見を聞く。
- ★親に相談する。

## 11班

- 好きなことをする。
- ★人に相談できないときは、  
メールや電話相談窓口を利用する。

## 12班

- 友だちと仲良くしている。
- ★いつも同じ生活リズムにする。(時間を決める)
- ★メディアの時間を制限する。
- ★好き嫌いをしない。
- ★友人との付き合いで困ったら相談する。



## 保護者班

- 人に愚痴をこぼす。
- 共感してもらう。
- ★おいしいものを食べたり、飲んだりする。
- ★ストレスを抱え込まない体調管理をする。
- ★一人で悩まずに相談する。



# 感想を紹介します

## 板倉小学校 6年生

- ぼくは大切だと思ったことが2つありました。1つ目は今までは緊張やストレスは悪いものだと思っていましたが、緊張やストレスがいい感じになると、やる気が出ると分かって驚きました。2つ目はストレスを友だちなどに相談し、助けてもらうのが大切だと思いました。ストレスと上手に付き合えるようになりますようにしたいです。
- 私がよくやるストレス対処法は解決型です。解決すると気持ちがスッキリします。グループで話した時に自分とちがう方法があったのでためしてみたいです。今回学んだことを家族に「こういう方法があるよ。」と伝えたいです。

## 豊原小学校 6年生

- ストレスはちょうどよいときは、悪いものではないことが分かりました。これからはストレスと上手に付き合って、楽しく生活をしていきたいです。班の人たちと意見を言い合って、コミュニケーションもとれてよかったです。
- 講演の中でストレスを味方につけることについて教えていただきました。だから、いずれどんなストレスを抱えても、解決法を考え、行動し、対処していきたいです。
- 今後、ストレスに強くなるために、友達、家族やだれかに相談して、ストレスに強くなれるように頑張りたいです。

## 板倉中学校 1年生

- 普段ストレスを抱えていてイライラモヤモヤなどの気持ちになってしまうため、体に負担をかけてしまっているなど感じていたけど、体にとってダメなモノではない、そこからどう付き合いいくかが大切と知り驚きました。友達や家族に相談することが、私にとって大切だと改めて知る良い機会になりました。今後に生かしていきたいです。
- ストレスに強くなるには、まず自分から行動したり相談したり、自分の趣味に集中すると落ち着くことができ、また頑張れることが分かりました。一人で抱え込まないで、誰かに打ち明けることで共感でき、嫌なことも忘れられるので、打ち明けて大切だと思いました。

## 保護者の皆さん

- 楽しく講演会を聞くことができました。私も子どもも、ストレスを感じながら、うまく日常を過ごしていければいいと思いました。毎日の生活の中、子どもが不安を感じないようにしてあげたいと、親の目線では思うのですが、なかなか難しいようです。
- 講演会は話を聞いているだけでなく、カードを使用したグループごとの活動があり、楽しかったです。また、ストレスについて大人の何気ない言葉が子どもたちにストレスを与えてしまうこともあるのかなと考えさせられました。ストレスをどう対処したらよいのか、子どもが悩んでいる時はアドバイスができるといいと思いました。



## ストレスとメディアについて

今回の講演会では、ストレスの対処法について、グループに分かれていろいろなアイデアを出し合いました。その中で「ゲームをする。」と発表していた人が少なくありませんでした。

ゲームは、はまりやすく、やりすぎは依存症になります。長時間ゲームをすると、イライラしてしまい、ストレスの解消にはなりません。ストレスからゲームにののされるのではなく、趣味・運動や習い事などに集中して取り組むと、脳の活性化につながり、体や心がリラックスします。

「勉強しなければならない。」「睡眠をしっかりとった方がいい。」ことは分かっているけど、なかなかメディアとの接触時間をコントロールすることは難しいです。メディアやストレスと上手に付き合っていくために、家族で話し合いをもったり、家族に相談ができたりすることが大切です。子どもたち一人一人が強い意志をもって、望ましい生活習慣を身に付けていくために、引き続きご家庭でのご支援をお願いいたします。