

げんキッズ



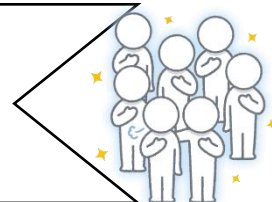
向山小学校
保健室
令和6年2月2日

お家の方といっしょに読んでね



ストレスマネジメント

ねんせい
(5年生)



ふゆやす あ はついくそくてい まま ほけん せんせい べんきょう ないよう うち ひと べんきょう はな
冬休み明けの発育測定の前まへに、保健の先生と勉強した内容です。お家の人にも勉強したことを話して
みてくださいね。

ストレスは決して悪いものとは
限りませんが、ストレスが大き
すぎたり、多すぎたりすると、
心こころも調子ちょうしが悪わるくなってしましま
す。上手じょうずにマネジメントしてい
きましょう。

ストレス マネジメントってなに？

ストレス …周りのいろいろな刺激しげきによって
心と体ふたんに負担じょうたいのかかった状態

マネジメント …コントロールする・調整ちようせいする

相談名人になろう！



ストレスマネジメントの方法ほうほうを
3つ勉強べんきょうしました。

- 1 相談名人そうだんめいじんになろう！
- 2 リラックス名人めいじんになろう！
- 3 ポジティブ名人めいじんになろう！

ポジティブ名人めいじんとは、考え方かんが かつをポ
ジティブまえむ（前向きな考え方）に
変換へんかんするのが上手じょうずな名人めいじんです。
ストレスマネジメント名人めいじんになっ
て、心こころも体からだも健康けんこうでいられたら
いいですね。

こんなとき、どう考える？



失敗しぱいしたっていい
じゃないか！

ちゃんと練習れんしゅうした
んだから大丈夫！

もし失敗しぱいしたら、次は
がんばればいよね！



心 ぽかぽかコーナー

けんかしてしまったときは…



学校は、多くの友達と関わり合いながら生活するところです。時には友達とけんかになってしまうこともありますよね。でも、友達とのけんかを経験することで、解決の方法が身についたり、けんかをきっかけにもっと仲が良くなったり…けんかは悪いことばかりじゃないのです。けんかになったときの仲直りのポイントは、大人になっても必要となることがあるので覚えておきましょう。

仲直りのポイント

①まず自分の心を落ち着かせる

- ・大きく深呼吸する。
- ・心の中で「1、2、3、4…」とゆっくり10まで数える。
- ・その場をいったん離れる。



②相手の言い分を最後まで聞く

- ・相手がどうしてそのように言っているのか、わかるまで聞く。
- ・相手が「自分の言い分を聞いてもらえた」と思うまで、自分の言い分は言わない。



③自分の言い分を相手に伝える

- ・自分がどうしてそうしたのか、どういう気持ちだったのかを話す。
- ・「私は・・・つもりだったんだよ。」「ぼくは、・・・されて嫌だったんだ。」

④素直に謝る

- ・自分が明らかに悪かったときはもちろん、わざとじゃなくても、ささいなことでも謝る。
- ・「ごめんなさい。」「いやな思いをさせちゃって、ごめんね。」



◎子ども同士では解決できないときもあります。友達とのけんかで困ったときは、いつでも先生に相談してくださいね。

