



# ほけんだより 特別号

知念中学校 保健室 2022/12/21/水

## ストレスマネジメント特別授業を行いました♪

三者面談も終わり、希望する進路に向けて行動しなければいけない3年生の皆さん。モチベーションが下がったり、思うようにいかないこともあるかもしれません。そんなみなさんの不安や緊張を少しでも軽くできたらいいな、と思い、スクールカウンセラーの島袋有子先生に授業を行っていただきました！この保健だよりで、授業の内容を振り返ってみましょう♪

### ストレスとストレスマネジメント

ストレスとは、外からのさまざまな刺激(ストレッサー)によって、心やからだに負担がかかる状態をいいます。ストレスマネジメントとは、その負担を改善するために行う活動のことをいいます。

ストレスの感じ方は個人差があるので、他の人と比べてはいけません。ストレスを感じにくい人は、無意識のうちにストレス解消ができています。



ストレスが全くない状態より、少しある状態のほうが、良いパフォーマンスができるなん！

### いろいろなストレス解消方法

- ・眠る
- ・運動をする(縄とび、散歩など)
- ・友人と話す
- ・音楽を聴く
- ・推しを眺める
- ・本屋さんへ行く
- ・甘い物を食べる etc...



試してみたい方法はあったかなん？知念はキレイな海が身近にあるので、海辺を散歩することもいいかもなん☆

### 受験会場でできるリラックス方法

#### ①肩を開く

右のイラストのように両腕を後ろに持っていくだけで、自然と肩が開いて、体の緊張をほぐすことができるよ！

#### ②4・4・8の呼吸をする

4秒かけて息を吸う→4秒止める→8秒かけて息を吐く  
この呼吸を2～3回繰り返してみよう！

#### ③指の腹を合わせ、自分の脈を感じる(左図参照)

脈を感じることに意識を向けることで、気持ちを落ち着けることができます。オバマ大統領やスティーブ・ジョブズ氏もやっていた方法だから、説得力があるよね☆



周りにも気づかれないし気軽にできるから、ぜひ覚えていてね！



### ☆授業の感想☆

そろそろ受験がせまっているので、会場で緊張したら、今日習った3つの方法を試してみたいです。1組男子

自分は、緊張し過ぎると満足した発表ができなくなるので、今回初めて知った肩を開くことと、指の腹を合わせることを、試したいと思いました。2組女子

ストレスはそんなに悪いものではなく良い役割もしてくれると知ったので、自分なりのストレスとうまくやっていく力を身に着けたいです。2組女子