

# 学校保健委員会だより

令和7年7月11日  
八千浦学園 健康部  
養護教諭部会

6月27日(金)、令和7年度八千浦学園学校保健委員会を開催しました。講師に、上越教育大学准教授 田中圭介先生をお招きし、「心配と心の健康」をテーマにストレスとその対処法について講演をしていただきました。小学6年生、中学生全員、保護者の皆さんが参加し、講演をお聴きしたり、グループワークをしたりしながら、今後のストレスとの向き合い方を学習しました。



## \* ストレスって何？

◎いやな場面に出会った時に起こる気持ちや体の変化 ⇒ 心や体からのメッセージ



- ・嫌な気持ち
- ・イライラ
- ・ドキドキ
- ・お腹が痛くなる
- ・涙がでる
- など

◎丁度良いストレス (緊張感や疲れなど) ⇒ やる気、心のエネルギー **up!**

**ストレスをキャッチし、ストレスとうまく付き合うことが大事!!**

## \* ストレスを感じたら…

- ① 誰かに相談する (家族、友達、先生、スクールカウンセラーなど)
- ② ストレスに対処する (大きく3つのタイプがある)



### 解決型

ストレスの原因となっている困りごとを解決するための方法

私は友達に相談する解決型がいいと思う!

### 発散型

つらい気持ちをやわらげて前を向くための方法

解決が難しい問題には、あきらめ型もOKだったよね

### あきらめ型

困りごとやつらい気持ちから目をそむける方法

好きな音楽を聴いて、ストレス発散しているよ



## ～児童生徒の感想を紹介します～

【小学生】

- ◆いろいろなストレスの対処法がわかりました。僕には発散型が合っていると思いました。
  - ◆ストレスがたまったら、好きなことをしたり、たよれる人に相談したりすることが大切だと思いました。
  - ◆ストレスに強くなる方法やなぜストレスを感じるのかなど、ストレスについてたくさんのが学べました。
  - ◆ストレスに関して悩むことがよくあるので、ストレスの事や対処法が知れて、よかったです。
- 今日学んだことをいかして、ストレスと向き合っていきたいです。



【中学生】

- ◆ストレスはどういうときに感じるか、ストレスに強くなる方法などを楽しく学ぶことができよかったです。リラックス方法の、落ち着くところに行く、においや感触に意識を向けるなどがよくわかりました。ストレスが溜まってきたら、自分なりに解決しようと思いました。
- ◆あまりにもストレスがないと、危険に鈍感になってしまうから、ストレスがなさすぎるのもよくないと知れてよかったです。ストレス発散方法には、3つありましたが、自分は誰かに相談する（解決型・発散型）が一番の対処法だと思いました。
- ◆今まで、緊張するのはよくないことだと思っていたけれど、適度な緊張感がある方がパフォーマンスが向上することがあると聞いて、自分にもそういう場面があったので納得しました。ストレスには、様々な対処方法があると知れたので、必要な状況になったら実践したいです。
- ◆自分がストレスを感じやすいときを考えながら話を聞くことができました。ストレスに対しての対応方法では、発散型がっていると感じたので、寝たり、食べたり、動物に癒してもらったりして、ストレスがたまりすぎないようにしていきたいです。今年、受験なので、今日学んだことを生かして、自分と向き合っていきたいです。

## 保護者の皆様から

- ◆ストレスがかかった時にいかに上手に向き合い、乗り越えていくにはどうすればよいか、しっかり考えることができました。自分や家族のために、心にとめておきたいと思いました。
- ◆大人同士でストレスについて話すことがあまりなかったので、よい機会になりました。
- ◆グループワークをして、子どもと大人とでは、ストレス対処法が違って不思議な感じがしました。
- ◆子どものストレスにどう向き合えばよいのか、不安なこともありましたが、田中先生のお話が聞けてよかったです。ありがとうございました。
- ◆自分の子どものストレス発散にも手助けしようと思いました。
- ◆子どもたちの考えや解決策などが聞けてよかったです。子どもにとってストレスや悩みを言いやすい環境をつくってあげることが大人の役割だと思いました。

ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

