

# 1. 心身の発達と心の健康

⑧ストレスへの対処  (P62~63)	1年 組 番
	名前

※内容としては少し先になりますが、とても大切な知識であると考え、予習課題としました。しっかりと取り組み、今自分にできることを考えましょう！

(1) 以下の文の( )に当てはまる語句を答えなさい。

- (① )とは、環境の変化や疲労、人間関係の(② )など、さまざまできごとや周りからの刺激によって心と体に負担がかかった状態をいう。
- (② )なストレス→やる気を出したり、張りのある生活を送ったりするために必要
- (③ )なストレス→心身の(④ )にとって好ましくない
- ストレスの原因となるものを(⑤ )という。ストレスを感じたら、(⑤)が何かを正しく(⑥ )し、適切に問題の(⑦ )を図る。
- (⑧ )の方法を身につけて実行し、心の緊張や不安をやわらげてストレス状態を解消する。
- 家族や先生など積極的に(⑨ )をとりながら(⑩ )する。
- 思春期は、(⑪ )不満やストレスを感じやすい時期である。問題や現実から目をそむけずに、適切に対処できる力を身につける。
- 心の健康を保つためには、嫌なことでも見方を変えて(⑫ )に取り組んだり、自分に合ったストレス解消法を身につけたりする必要がある。

## 考えよう!

皆さんのなかには学校がなかなか始まらず、今の生活にストレスを感じている人もいないでしょうか？だからといって、ゲームやスマホを長時間やったり、睡眠時間が不規則になったりすると、かえってそれが気づかぬうちにストレスになってしまうことがあります。自分の生活を見直し、「苦手だな」「やりたくないな」と感じていることを一つ取り上げ、見方を変えて前向きに取り組むためにはどうしたら良いか、書き出してみましょう！

「苦手だな」「やりたくないな」と感じていること：(例) 苦手な科目を勉強したくない

前向きに取り組むためにはどうしたら良いか：(例) 苦手を克服できるチャンスだと考える

