



立山町教育センターだより 号外28

立山町教育センター 〒930-0221 立山町前沢 3318 TEL: 463-4407 FAX: 463-6622 URL: http://www.tateyama-c.tym.ed.jp

本校の学校保健委員会報告④ 表 利田小学校

テーマ：自分の気持ちをコントロールできる利田っ子になろう！

12月7日（水）ロングタイムに『自分の気持ちをコントロールできる利田っ子になろう』というテーマで、学校保健委員会を行いました。講師に本校スクールカウンセラーの橋本 順子先生をお招きし、ストレスとうまく付き合う方法を教えていただきました。



児童保健委員会の発表



学校保健委員会の事前アンケートの結果です。「あなたがよくイライラするのはどこですか？」という質問では、『家庭と答えた人が47%』『学校と答えた人が42%』でした。『学童やクラブチームなど「地域」と答えた人は22%』でした。また、「どんなときにイライラしますか？」という質問では『いやなことを言われたときが46%』と一番多く、次に『やりたいことができないときが36%』でした。ほかにも『同じことを何度も言われるとき』『親切で言ったつもりが「知ってる！」と言われたとき』等たくさんの原因がありました。

『イライラしたとき、どうしていますか？』という質問では『ゲーム、YouTube、読書等の好きなことをする』と答えた36%と一番多く、次に『誰にも言わない』と答えた人が34%、『寝ると答えた人が30%』『相談すると答えた人が26%』『相手にきつい言葉を言う』と答えた人が22%でした。

【アンケートから分かったこと】

イライラする場所

- ・家庭や学校など生活する場所にはどこにでもストレスがある。

イライラする場面

- ・自分自身や相手に対してイライラする人が多い。
- ・人によってイライラするポイントは違う。

イライラしたときの対応

- ・利田っ子はストレスをためたままにしている人が多い。
- ・人によってストレス発散の方法が違う。

○ 親に「宿題しられ」と言われる

- ・親は行動に移さないから言う。
- ・「30分ゲームやった後でやるね」等自分の意思行動を相手に伝える。

○ 親切で言ったのに…

- ・「親切が伝わらなくて、残念だな」と気持ちを切り替える。
- ・自分の言い方がどうだったかを振り返る。

橋本先生からのアドバイス



○ もし、嫌なことを言われたら…

- ・「自分は嫌な気持ちになった。だから、自分は言わないようにしましょう！学びになった！」と気持ちを切り替える。
- ・でも、自分の気持ちが相手に伝わらない。そんな時は↓

◎ 自分を守るための行動

- 『NO』…イヤと言う。
- 『GO』…その場を離れる。距離を置く。
- 『TELL』…相談する。

文責 養護教諭 小杉 麻里

テーマ：自分の気持ちをコントロールできる利田っ子になろう！（裏）

橋本先生からのお話

人によって何にストレスを感じるかは違います。子供たちの日常の中には「勉強（テスト）」「人間関係」「クラブチーム等の試合」「天候」等、いろいろなストレス原因があります。そのストレスとうまく付き合う方法を学ぶことで、自分の気持ちをコントロールできるようになっていきます。

ストレスとうまく付き合う方法を知ってつかう！

- ① 人間のもつストレスを乗り越える力や回復力をうまく使う。
- ② 心と体のつながりを利用する。
→感情や気持ちをコントロールするためには、エネルギーが必要。
→睡眠と食事が大事！
- ③ 自分の命は地球上に一つしかない、大切な命！だということを理解する。



してはいけないストレス対応 ～人や自分を傷つける～

- ① 自分や人の心や体を傷つける行動（人や動物をいじめる、物や人にあたる、自分をたたく等）
→無視することも心の暴力
- ② スマホやゲームの長時間使用 → 依存 → 寝不足 → イライラ
- ③ お菓子を過剰摂取 → 依存 → ご飯を食べられない → イライラ

やってみよう！ストレスに立ち向かうための実践方法

やってみよう① 準備をする方法

テストや試合を「嫌だな」と思うことがあります。そんな時はたくさん勉強や練習をして、そのストレスを減らす方法です。頑張った分だけ達成感も出てきます。

やってみよう② 気分を切り替える方法

楽しいことや自分の好きなことをして、ストレスを解消させる方法です。運動をしていい汗をかいてスカッとすると気持ちも切り替えることができます。

やってみよう③ 相談する方法

「誰かに相談する」ことは生きていく上でとても大切なことです。相談することは迷惑をかけるのではなく、力を借りること。自分に新たな考え方がプラスされて、また成長できるのです。

やってみよう④ リラクゼーション法

- ★ 体のストレッチ（心身の緊張を緩める）
 1. 肩→上げ下げ
 2. 首→前後、左右、ゆっくり回す※体のどこかに痛みがあるときは病院へ受診しましょう。結果で何もなければストレスから不調がでてきているのかも。まずは自分の体の不調を気付くことが大切です。
- ★ 呼吸法（リラックス）
 1. 6秒かけて息を吸う
 2. 5秒かけて息を吐く※イライラも一緒に吐くイメージで、息を吐く。※自分をはげます言葉をかけながら、胸をなで下ろす（自分で自分を手当てする）。
- ★ 『ばびぶべぼ』（笑い飛ばす）

「はあ～（*´Д`）」とため息をつくように、「ばあ～びい～ぶう～べえ～ぼお～」と試してみてください。思わず笑ってストレスなんて忘れてしまいます。

子供たちの感想

自分に合うストレス発散方法を勉強できてよかった。これからは人や物に当たるのではなく、自分の気持ちをコントロールしていきたい。そして、相手の気持ちも考えていきたい。（6年）

たまに姉とけんかして、物に八つ当たりをしているから、今度から胸に手をあて、「自分は大丈夫」と唱えて心を落ち着かせたいと思った。（4年）

今まで、物をなぐったり壊したりしてストレス解消してきたが、教えてもらった解消法を使っていきたい。（1年）

落ち込んだ時に「はびぶべぼ」は自然と笑うからよい方法だと思った。（2年）

私は親に何回も同じことを言われて「うるさい」とか「知っとるし」と怒り気味で言っていたので、これからは「ゲーム、あと30分やらせて」というような言葉遣いをしていきたい。（5年）

私は少しの工夫や心がけてストレスがなくなるということを学んだ。（3年）