

す まっ ぷ S. MA. P ! 通 ~ Stress-Management-Program ~ No. 1

今年度も、健康教育の一環として『ストレスマネジメント』学習を実施することになりました。『ストレスマネジメント』とは、言葉の通り、自分のストレスをマネジメント（管理）することです。ストレスを少なくしたり、上手にしのぐことができる方法を学びます。6～7月は、朝自習の時間に各クラス1回ずつストレスマネジメント学習をしました。

1年生 「ストレスとうまくつきあおう！」

1年生は、初めてのストレスマネジメント学習で、ストレスとはどういうものかを学びました。身のまわりにおいて、なくすことのできない、悪いイメージのストレスですが、生活にハリを与えるものでもあります。良いものか、悪いものかを判断するのは、自分です。ストレスをうまくコントロールして、上手に付き合うことができるようになるといいですね。

自分の心が判断しています。

ストレスのもと（ストレッサー）

もうすぐテストがある！

いやだな、勉強したくない！

実力を試す、いい機会だ！

ストレス反応が多かったのでびっくりしました。でもその後にした、「10秒呼吸法」がとてもリラックスしました。良いストレスばかりになりたいです。



1年生の約**50%**が
ストレス反応が強く
出ている！？

（ストレス反応測定
アンケートより）

2・3年生 「ビッグドリーム」

2・3年生は、自分の夢を友だちにおしえて、友だちにその夢をワンランクアップさせて、もっと大きい夢にふくらませてもらいました。夢を実現させるためのやる気や元気をだすために、夢を広げる練習になりました。みんなの夢が、こんなく **ビッグドリーム** >になりました。

<自分のドリーム>

大工になる！
保育士になる！
看護師になる！
英語が得意になる！
高校入試に合格する！

→
→
→
→
→

<ビッグドリーム>

大工になって、親の家を建て替えてあげる！
保育士になって、子どもたちの人気者になる！
看護師になって、たくさんの人を助ける！
外国に行って、英語を活用する！
合格して、楽しい高校生活にしたい！

元気が出る言葉

○小さいことを積み重ねるのが、とんでもないところへ行く
ただひとつの道だと思っています。

○人生は七転び八起きだ。立ち上がり続けりや勝つんだ
よ。

○ 愛とはお互いに向き合うのではなく、
共に同じ方向を見つめることである。

○今を戦えない者に、次とか来年とかを言う資格はない。