



**ねんせい 3年生 「からだといのちを自分で守るために」**

いつ、どのようなところで性被害が起きているのか、資料をもとに考えました。危険な場面にあいそうになった時の自分の身を守る方法について、具体的に話し合いました。

自分の抱えている問題や悩みがあると自分の存在感を見失ったり、ちょっとしたことで自信をなくしたり、傷つけてしまうものです。そういったストレスが原因で心や体の病気になってしまうこともあります。

そこで、自分のストレスの受けとめ方の傾向を知って、心が落ち着ける方法を体験したり、自分なりのストレス対処法を見つけたりしておくことは、心や体が病気にならないために、大切なことなのです。

**ねんせい 5年生 「不安や悩み、イライラがある時に、自分に合った対処方法を考えよう」**

喧嘩をしてしまって上手くやっけていけるか不安になった時や将来のことがなんとなく不安でしょうがない時の対処方法を考えました。自分にピッタリで、効果がありそうだなという理由も考えて選びました。

**【児童の感想①】** 喧嘩をした時や将来のことなど聞いてみると、みんながそれぞれ違ったし、意見も含めて聞くと、その通りだなあと思いました。それに、みんなの意見を参考にできそうだと思います。

**【児童の感想②】** 人それぞれの対処方法があって、自分の性格に合わせた対処方法があっておもしろいと思った。でも、ぼくはいったん忘れて今後どうすれば良いかを考えることが大切だと思う。



**ストレスでモヤモヤ…あなたは どうしてる？**

とも 友だちとあそぶ



ぼーっとする



ほん よ 本を読む



たっぷりねる



おんがく 音楽をきく



大切なことは、悩みや気になることを溜めないこと。本当にしんどい時は、身近にいる誰かに相談する（話す）というのもストレス解消法の一つですね。

