

学習課題(中学校1年生)



【保健体育(保健分野)】

<学習内容> 「欲求不満やストレスの対処」

- ・ 欲求不満やストレスについてまとめましょう。
- ・ 欲求不満やストレスへの対処の仕方について考えましょう。

<取り組み方>

○ 欲求不満やストレスの対処について、教科書 P26～27 を参考にまとめましょう。

1. 心と体は密接につながっています。これは、大脳と体の諸器官が神経やホルモンを通して影響し合っているからです。どのような心身の変化があるのでしょうか。それがわかる例を書きましょう。
2. 欲求不満やストレスにうまく対処できないと（心の問題）、体や行動に好ましくない反応が起こります。それぞれどのような反応が起こるか書きましょう。
 - (1) 身体面
 - (2) 行動面
3. 欲求（何か欲しい、何かをしたい）にはどのようなものがありますか。下線部に入る言葉を書きましょう。

<社会的欲求>	成長の欲求	・ ・
	関係の欲求	・ 集団に入りたい（所属） ・ 認められたい（承認・尊厳） ・ 愛し、愛されたい（愛情）
<生理的欲求>	生理的欲求	・ ・

4. 欲求不満が起こると様々な方法で対処します。その例を書きましょう。

5. ストレスについて考えてみましょう。

(1) 次の事例を読み、どのように対処すべきか選択肢から選び理由を書きましょう。

<選択肢> **じっと我慢する** **他人のせいにする** **周囲の人に相談する** **見方や考え方を変える**

昨日、仲の良い友だちと SNS で「好きな人誰なの?? 誰? 誰?」「しつこいなあ。〇〇くんだよ」と会話をしていたとき、お母さんに「何時だと思ってるの! もう寝なさい」と携帯を取り上げられてしまった。友だちにそのあとの返信をすることができなかった。
次の日、友だちに会ったときに「ごめんね。お母さんが…」と話かけたのに、友だちは怒っていて話もしてくれなかった。家に帰ってから、お母さんにこのことを話したけど「あなたが悪いでしょ」と取り合ってもらえなかった。そういえば、前にも他の友だちと同じようなことがあって、怒らせてしまったなあ。わたし、どうしたら良いんだろう…。

<理由>

(2) あなたがストレスを感じる時はどんな時ですか。

(3) (2)の時にどのような対処をするのがよいか、自分なりの方法を考えてみましょう。

<学習のヒント>

※5. 「ストレスについて考えてみましょう」では、以下の方法を参考にしてみてください。

- ①ストレスの原因となる事柄を解決すること。
- ②ストレスの原因についての受け止め方を見直すこと。
- ③友達や家族、先生、お医者さんなどの専門家などに話を聞いてもらったり、相談したりすること。
- ④コミュニケーションの方法を身に付けること。
- ⑤規則正しい生活をする事。

- ①例) ケンカの原因となった事柄について友達とじっくり話し合う。
- ②例) 入試はどうしたって避けられないので、大好きな音楽をきいてリフレッシュする。
- ④例) 「気持ち」「事実」「意見」を整理して話したり聞いたりするように心がける。