



学校保健委員会だより

令和8年2月10日 No.11

射水市立片口小学校

保健室

第2回学校保健委員会を開催しました

- 日時：2月4日(水) 3限
- 場所：片口小学校体育館
- 参加者：全校児童、教職員、スクールカウンセラー山崎尚子先生
- 内容：児童健康委員会による発表「ストレスってなんだ？」
山崎先生のお話「ストレスとのつきあいかた」



テーマ たくましい片口っ子を目指して -心の健康について考えよう-

児童健康委員会の発表「ストレスってなんだ？」

生活の中で「ストレス」という言葉は子供たちでもよく耳にします。児童健康委員会の発表では、「ストレス」とは何か、私たちにとって「よいもの」なのか「わるいもの」なのかということについて、説明や劇を通して伝えました。



「よいストレス」と「わるいストレス」がある!

↓スライド資料より

よいストレス



ストレス

- ・きんちょうすること
- ・むずかしいこと
- ・プレッシャーに感じるこ

のりこえることができる
はねのけることができる

やる気・達成感
↓
心の成長に
つながる

☆すぐにあきらめ
ないで挑戦する
ことも大切!!

◎子供たちも感じるストレス場面の例を劇で紹介

- ・叱られたり、比べられたりする→イライラ
- ・友達との関係がうまくいかない→心配
- ・プレッシャーがかかる→緊張

イライラ・落ち込む
やる気の低下
↓
心身の不調に
つながる

☆こころの病気に
なる前にストレ
スに対処するこ
とが大切!

わるいストレス



ストレス

- ・とてもつらいこと
なが
- ・長くつづくこと
かさ
- ・いくつも重なる

かいつがむずかしい
心がつかれてしまう



SC 山崎尚子先生のお話 「ストレスとのつきあいかた」

ストレスとは何かを知ったところで、スクールカウンセラーの山崎先生(ザッキー)から、自分の心の健康を守るために、ストレスと上手につき合う方法について教えていただきました。



ストレスは、ためすぎないことが大切!

空気がたくさん入った風船のように、ストレスがたまりすぎると心が壊れてしまいます。ストレスを上手に発散する方法を知って、普段からやってみることが大切です。

↓スライド資料より

ストレスを感じたら・・・

①深呼吸(息を3秒吸って、5秒で吐く)

風船を膨らますイメージで、おなかを膨らませて、ゆっくり萎ませる。

→体の中に酸素が入って、リラックスできる。

②好きなことスイッチ ON

好きなことや、はまっていることをしたり、想像したりする。

→楽しい気持ちになって、気持ちが切り替わる。

☆自分の好きなこと・好きなものはなんだろう?

③モヤモヤを紙に書く、それをビリビリにして捨てる

嫌だったことを書き出すことで、モヤモヤも吐き出す。

→「モヤモヤも一緒に捨てちゃった」とスッキリする。

④大人や友達に「パス」する(話す)

自分一人で抱えきれないことは、大人や友達にパスする。

→人に頼ることで楽になる。安心する。

ハイレベルのたたかいかた

☆やくにたつほかのことに力をつかう

なわとび、ランニング、きんトレ→じぶんのたいりよくづくり

ねんど、レゴ、折り紙→きもちをさくひんにかえる

おてつだい→人のやくにたつ

やってほしくないこと

じぶんをきずつける

人をきずつける

ものをこわす

「ストレスの対処は最初からはうまくいきません。でも、やってみることで、自分に合った対処方法を見付けることができます。一人でうまくいかないときは、ザッキーに相談してね。」とアドバイスをもらいました。



☆児童の感想☆



- ・私がストレスをかかえたら、なわとびや折り紙、深呼吸をして、いやなストレスをなくしたいです。 1年児童
- ・ぼくは、いやなことがあるとき、家で飼っているねこをなでたり、ぎゅっと抱きしめたりするとがんばれます。 2年児童
- ・深呼吸で意外とストレスを消せたのでびっくりしました。これからは深呼吸をしてストレスを消したいと思いました。 3年児童
- ・「モヤモヤしていることを紙に書いて、それをびりびり破いてごみ箱に捨てる」という方法があるとは知らなかったのでもしモヤモヤすることがあったら、山崎先生が言っていたことをやってみようと思います。 4年児童
- ・今まで自分に合ったストレス発散方法はあまり分からなかったけれど、山崎先生や友達の話聞いて参考にしようと思いました。ストレスという言葉は知っていたけれど、意味は分かっていたので、学校保健委員会で知ることができてよかったです。 5年児童
- ・ストレスを感じたときに人や物に当たるのではなく、深呼吸をしたり、好きなこと考えたりすることで、ストレスの軽減になるということが心に残り、実践しようと思いました。 6年児童
- ・ストレスは悪いものだと思っていたけれど、よいストレスもあるということが心に残りました。 6年児童

