

## 『ストレスマネジメント講演会』を実施しました



1. ねらい 進路選択や高校入試を控え、緊張や不安が高まる時期に、ストレス反応が起こる仕組みや対処法を知ること、自身のストレスと上手に付き合い適切に対処できる力を養う。
2. 講師 宮城 政也 先生 (琉球大学教育学部 学校保健学研究室 大学院 地域共創研究科 教授)
3. 日時 1月17日(金) 5,6校時

### ◆講演会を聞いての感想(一部抜粋)◆

ストレスはあってもいいものだと知って、とても驚いたし、受験に関するストレスは受験が終わるまで消えないとわかった。受験が近づいてきて、眠りづらくなったり、ちょっとイライラしたりするのは、少しずつストレスがたまっているからだ分かった。

ストレスを和らげる為に、自分は犬の散歩をしたいなど思った。これからもっとストレスがたまっていくと思うけど、正しい解消法で心身を健康に保ちたい。また、スマホの影響を減らすためにスマホを封印していきたい。

自分で今、ストレスがどのくらいあるのか分からなかったけど、ストレスチェックで数値化することで具体的に知ることができた。今までは自分の趣味くらいでしかストレス発散の解消法がないと思っていたけど、他で自分が出来そうな解消法をみつけることができたのでこれから活用していきたい。

今日の講演会では、ストレスを感じてあたり前で、そのストレスをどう対処していくかが大切ということがわかりました。

私はストレスがたまった時、大体は歌って発散していますが、時々、お菓子を食べてまわってしまっていると思い、健康にもすごく悪いので改善していこうと思いました。

また、ストレスは自分の態度によっては伝染していくことを知りました。自分がイライラしても家族や友達にやつあたりしないよう気をつけたいです。

今日の講演会を聞いて、受験の時期はみんなストレスが多少はあると聞いて、自分だけではないんだと安心することができました。ストレスはどんどん人に伝染していくと知って、自分も相手も大事にする\*アサーティブな会話を心がけていくことが日々大切なんだとわかりました。

そして、ストレスは運動したり、音楽を聴いたり、笑ったりすると発散されることが分かったので、積極的にやってみたいです。スマホとの向き合い方も考えながら勉強をがんばりたいです。

\*アサーティブコミュニケーション

相手の立場や意見を尊重しつつ自分の主張を正確に伝える表現方法

スマホの使用時間が1時間を過ぎたあたりから、時間に比例して脳の記憶力や学習能力などが低下していくことがわかった。

この時期にストレスを感じることは普通だから、その不安やストレスとどう向き合っていくかが大切だとわかった。自分達の一つ一つの行動で、良い方向にも悪い方向にも進んでいく。これからの選択が悔いの残らないようなものにしていきたいです。

### やってみよう!

裏面に、受験当日でもできるストレス解消法が載っています。

自分に合う方法を試してみましょう( ^ ▽ ^ )