教科書p.60～61　　　　　　年　　　組　　　番　名前

**８　欲求不満やストレスへの対処‐１**

**✐知識の確認**　　しっかり理解できたものにチェック☑をつけましょう。

**①心と体の関わり**

□人前に出て緊張したときに、（　脈拍　）が速くなったり口が渇いたりすることがあります。また、体が痛くて物事に（　集中　）できなかったりすることもあります。このように、（　心　）と体は密接につながっています。

□心の健康を保つには、自分や周りの人への理解を深め、欲求不満や（　ストレス　）に適切に対処して、心身の（　調和　）を図る必要があります。

**②欲求の発達**

□何かが欲しい、何かをしたいなどの気持ちを（　欲求　）といい、生命を維持していくための（　生理的欲求　）と、社会生活の中で発達していく（　社会的欲求　）があります。

**③欲求不満への対処**

□私たちは欲求を満たそうとして（　行動　）しますが、欲求の全てが満たされるわけではなく、（　欲求不満　）を感じることも多くあります。

□欲求不満の対処には、欲求の（　実現　）に向けて努力する、（　気持ち　）を切り替える、我慢するなどがあります。欲求不満に適切に（　対処　）していく必要があります。

memo