教科書p.62～63　　　　　　年　　　組　　　番　名前

**８　欲求不満やストレスへの対処‐２**

**✐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。

**➃ストレスとは何か**

□周りからさまざまな（　刺激　）を受けて、心身に（　負担　）がかかった状態をストレスといい、ストレスの原因となる刺激を（　ストレッサー　）といいます。

□ストレスは一般に「嫌なもの」と思われがちですが、（　適度　）なストレスは、むしろ心身を（　発達　）させるうえで必要です。

□ストレスが大きすぎたり、長く続いたりすると、心身に（　悪影響　）を及ぼすこともあるので、ストレスには適切に（　対処　）する必要があります。

**➄ストレスへの対処**

□ストレスへの対処には、次のようなさまざまな方法があります。

　・原因を考えて（　解決　）に向けて対処する。

・原因についての（　受け止め方　）を見直す。

　・友達や周囲の大人などの（　信頼　）できる相手に相談する。

　・上手な（　コミュニケーション　）の方法を身に付ける。

　・運動、食事、休養・睡眠など、（　規則正しい　）生活を送る。

　・心身を（　リラックス　）させる。リラクセーションの方法を身に付ける。

memo