



Newspaper in Education

# 静岡新聞で学ぼう



記事を読んで、問いに答えましょう。

2021年6月30日朝刊西部版

①「ストレスマネジメント教室」の対象を4年生の児童にした理由が書かれているところに線を引きましょう。

## ストレス、どう対処？ 城北小4年 感情、反応の違い学ぶ

②「人によってストレスへの反応が違う」ことを児童は何を通して学びましたか。

③ストレッチにはどのような効果がありますか。

④ストレスを感じたとき、あなたはどのように対処していますか。



ストレスを和らげるストレッチを行う児童＝浜松市中区の城北小

児童は童話の登場人物の行動から、ストレスを感じた際の適切な対応について考えた。「不安」「怒り」「悲しみ」などの感情を持った時、人はどのような表情をするかを考えるクイズを通じて、人によってストレスへの反応が違うことも学んだ。簡単にリラックス効果を得られるストレッチなども体験した。同センターは2009年度から同教室を開催している。9、10歳

### リラックス促す体操も体験

浜松市精神保健福祉センターは28日、児童を対象にした「ストレスマネジメント教室」を城北小（同市中区）で開いた。市内のスクールカウンセラーが講師を務め、4年生約80人が、ストレスへの対処法などを学んだ。

くらの年齢は、自己中心的な思考・視点からの脱却「脱中心化」が始まり、他者との比較などからストレスを感じるようになるといわれていることから、主に4年生を対象にしているという。  
(浜松総局・足立健太郎)

年 組 名前

作問者：静岡新聞NIEコーディネーター 矢沢和宏

(小学校高学年～中学校、保護者、教員／保健体育、総合)



Newspaper in Education

# 静岡新聞で学ぼう



記事を読んで、問いに答えましょう。

**解答例**

2021年6月30日朝刊西部版

## ストレス、どう対処？ 城北小4年 感情、反応の違い学ぶ

①「ストレスマネジメント教室」の対象を4年生の児童にした理由が書かれているところに線を引きましょう。

②「人によってストレスへの反応が違う」ことを児童は何を通して学びましたか。

**「不安」「怒り」「悲しみ」などの感情を持った時、人はどのような表情をするかを考えるクイズ**

③ストレッチにはどのような効果がありますか。

**簡単にリラックス効果を得られる。**

④ストレスを感じたとき、あなたはどのように対処していますか。

**(例) 深呼吸をしながら、数を数えて落ち着く。  
スポーツをして気分転換を図る。  
読書やゲームなど、自分の好きなことに熱中する。  
仲の良い友達や家族に話してスッキリする。 など**



ストレスを和らげるストレッチを行う児童＝浜松市中区の城北小

児童は童話の登場人物の行動から、ストレスを感じた際の適切な対応について考えた。「不安」「怒り」「悲しみ」などの感情を持った時、人はどのような表情をするかを考えるクイズを通じて、人によってストレスへの反応が違うことも学んだ。簡単にリラックス効果を得られるストレッチなども体験した。同センターは2009年度から同教室を開催している。9、10歳

### リラックス促す体操も体験

浜松市精神保健福祉センターは28日、児童を対象にした「ストレスマネジメント教室」を城北小(同市中区)で開いた。市内のスクールカウンセラーが講師を務め、4年生約80人が、ストレスへの対処法などを学んだ。

くらしいの年齢は、自己中心的な思考・視点からの脱却「脱中心化」が始まり、他者との比較などからストレスを感じるようになるといわれていることから、主に4年生を対象にしているという。  
(浜松総局・足立健太郎)

年 組 名前

作問者: 静岡新聞NIEコーディネーター 矢沢和宏

(小学校高学年～中学校、保護者、教員/保健体育、総合)