

令和2年度 1学年 「保健体育科」 学習課題 (5/11)

1年 組 番 氏名 _____

☆欲求不満やストレスへの対処

①あなたが学校の代表として大勢の人の前に立ち、一人で発表をすることになったとします。
このようなとき、どんな気持ちになりますか。また、体にはどんな変化が起こると思いますか。

●どんな気持ち…

●体の変化…

②何か欲しい、何かをしたいなどの気持ちを欲求といいます。欲求には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。それぞれにどんな欲求があるでしょうか。

●生理的欲求…例)寝たい

●社会的欲求…例)自分の特技を友達にみせて認められたい

③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いものです。あなたは以下の欲求不満が起こったときどのような方法で対処しますか。(人に迷惑をかけるようなことはひかえましょう)

●テストで頑張ったのに意外と悪い点数だった

→

④ストレスとは、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のことです。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上で必要なものです。しかし、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ことが必要です。では、あなたはストレスにどのように対処しますか？

例)行動が制限されている→音楽を聴いて気分転換をする。

★5月21日提出です。