心身の機能の発達と心の健康（エ）欲求やストレスへの対応と心の健康

保健資料８

中学校 第１学年

１年　　組　　番　氏名（　　　　　　　　　　　　　）

それぞれの空欄に当てはまる語句を記入しましょう

**１　欲求への対処**

・「～したい」、「～したくない」などと感じる心のはたらきを（　ア　）とい

います。

・欲求には次のような種類があります。

|  |
| --- |
| ①「食べたい」、「休みたい」などの（　イ　）的欲求  ②「認められたい」、「愛し、愛されたい」などの（　ウ　）的欲求 |

・欲求が満たされない状況を欲求（　エ　）といいます。

**２　ストレスへの対処**

・周囲からさまざまな刺激を受け、心身に負担がかかった状態を（　オ　）といいます。生活の中でストレスを感じることは自然なことであり、ストレスの感じ方には個人差があります。

・ストレスの対処法として、映画を見たり、音楽を聴いてゆっくり過ごしたりするなど（　カ　）をすることや、軽い運動などのリラクセーションなどがあります。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ア | イ | ウ |
| エ | オ | カ |

**３**　自分自身のストレス対処法を書いてみよう。

|  |
| --- |
|  |