

心の健康を守る活動 大作戦！

「心の健康アンケート」調査結果



part 2

心の健康キャンペーン

荒川区立第三中学校 令和3年度 保健委員会

効果的なストレス解消法！

かいしょうほう

健康ミニ知識④

- 体を動かす、適度な運動
- 音楽を聴く
- 呼吸に集中する
- 今の気持ちを書いてみる
- 笑ってみる
- 十分な休養・睡眠
- バランスの良い食事



出典：「中学校保健体育」教科書₂

笑いの効果！

—科学的に実証済み—



健康ミニ知識⑤

幸福感

- ・ 脳内物質「セロトニン」が分泌され、しあわせな気持ちになる

免疫力向上

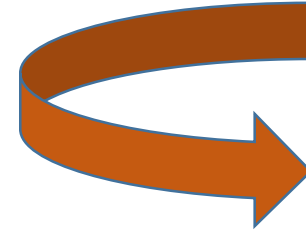
- ・ ストレス低減
- ・ 病原体から体を守る力が高くなる

心のつながり

- ・ お互いの笑顔を見せあう中で、一体感や安心感が高まる

これもおすすめ
ストレス解消法

ぜんしんてき きん しかん ほう
漸進的筋弛緩法



<手順>

- 1 イスに浅く腰掛ける
- 2 体の各部分に思いきり力を入れて、10秒ほど緊張させる。
- 3 「ストン」と力を抜き、15～20秒ほど脱力する

全身の筋肉を一度
きんちよう ゆる
緊張させて、緩める
ことにより、リラック
クスする方法。

きんしかんほう
筋弛緩法

① こぶし

りょううで

両腕を伸ばし、手のひらを上にし、親指をまげてにぎりこむ。



② うで

にぎりこぶしの手のひら側を肩に近づけ、腕全体に力を入れる。

きんしかんほう
筋弛緩法

健康ミニ知識⑥

せなか

③ 背中

じょうわん

曲げた上腕を
外に広げ、

けんこうこつ

肩甲骨 を
引きつける。



かた

④ 肩

りょうかた

両肩を上げ、
首をすぼめる
ように肩に力
を入れる。

まとめ

I

目をとじて
ふくしきこきゅう
腹式呼吸



心と身体の健康はつながっている！

- ・朝、余裕をもって起きると朝食に時間をかけられて、一日元気に過ごせます。
- ・ほとんどの人が健康的な生活を送っているので、このまま良い習慣を続けてください。

効果的なストレス解消法でリラックス！

- ・人や物に当たるのではなく、自分の心が楽になるような方法を見つけよう。
- ・「笑うこと」や「呼吸に集中すること」、「筋しかん法」もおすすりめです。

まとめ

Ⅱ

ひとりで悩まないで！

- ・あなたの周りに、必ず信頼できる相談相手がいるはずです。ひとりでストレスを抱え込まないでください。

6つの「健康ミニ知識」を参考に！

- ① 一日三食が望ましい
- ② 安心・安全なネット相談窓口
- ③ 休養方法には2つ
- ④ 効果的なストレス解消法
- ⑤ 笑いの効果
- ⑥ 漸進的筋しかん法



- 朝日新聞朝刊2021・11・4
「子どもの悩みの相談先」
- 東京都教育委員会
「相談ほっとLINE@東京」
- 公益財団法人長寿科学振興財団HP
- 少年写真新聞社掲示資料
- 大日本図書(株)「中学校保健体育」
- 日経デジタル「ヘルスup健康づくり」
- Webフリーイラスト(bing.com/images)

参考文献・資料



ご視聴ありがとうございました。



プレゼンテーション制作担当
2年保健委員

「今日のPEP TALK」で盛り上がる3Aのみなさん！