

2. 心と体の関わり

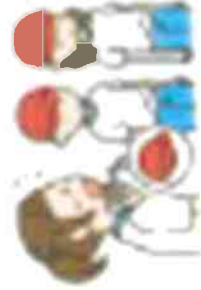
めあて
心と体にはどんな関係があるのでしょうか。

組名前

番

はじめに

あなたにも、下の絵のような経験はありませんか？



はずかしいとき

顔が赤くなる



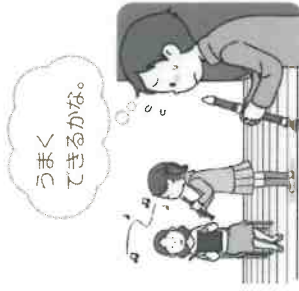
おなかがすいたとき



イライラする

考えよう

心が下のような状態のとき、体の状態はどうなるでしょうか。
右の「体の状態の例」から選んでみましょう。(いくつ選んでもかまいません。)



緊張したとき



うれしいとき

- 【体の状態の例】
- ・笑顔になる
 - ・なみだが出る
 - ・食よくなくなる
 - ・自然と体がはずむ
 - ・手や足がふるえる
 - ・つかれをわすれる
 - ・目を大きく開く
 - ・心ぞうがドキドキする
 - ・顔色が赤くなる
 - ・あせをかき
 - ・体に力が入る
 - ・おなかが痛くなる

考えよう

体が下のような状態のとき、心の状態はどうなるでしょうか。
右の「心の状態の例」から選んでみましょう。(いくつ選んでもかまいません。)



すいみん
不足のとき



適切な運動を
したとき

- 【心の状態の例】
- ・集中できない
 - ・落ちこんだ気持ちになる
 - ・気分がすっきりする
 - ・やる気が出る
 - ・やる気が出ない
 - ・うれしくなる
 - ・悲しくなる
 - ・楽しくなる
 - ・イライラする
 - ・やさしい気持ちになる



●運動は、心によいえいきよくがあります。その反対に、心の状態がよくないときに運動をすると、思ったように体が動かかないと感じることもあります。

😊 調べよう

心と体のつながりについて、教科書 P13 を見て、() に合う言葉を書きましょう。

- ◆ 悲しいときになみだが出るなど、心の状態が変化すると、() の状態も変化することがある。
- ◆ 体調がよいときには気持ちが明るくなるなど、体の状態が変化すると、() の状態も変化することがある。
- ◆ これは心と体がたがいに深く() からである。

😊 伝えよう

あなたのふだんの生活の中で、心と体がえいきようし合っていることについて考えて、書いてみましょう。

心の状態



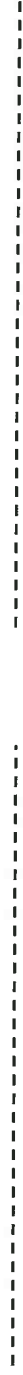
体の状態



心の状態



体の状態



体の状態



心の状態



体の状態



心の状態



😊 チャレンジ

教科書 P14、15 を読んで、心と体のかかわりについて広げたり、深めたりしよう。自分の生活をふり返りながら読めるといいですね。



3. 不安やなやみなどへの対処

めあて
不安やなやみがあるとき、どう対処したらよ
いのでしょうか。

名前

組
番

😊 はじめに

あなたにも、下の絵のような経験はありませんか？



勉強がわからなくなってきた 自分の見た目やせいかがすぎてはばない 友達や家族とけんかをしてしまった

- あなたはどんな不安やなやみがありますか。

😊 調べよう

教科書 P16 の調べようを見て、小学校 4～6 年生がかかえる不安やなやみには、どんなものがあるの
かかくにしましょう。

♡ だれもが不安やなやみをかかえているから、自分だけではないことがわかりますね！

- 教科書 P16 を見て、不安やなやみについて（ ）に合う言葉を書きましょう。
◆ わたしたちは、だれもが不安やなやみなどを経験する。
特に思春期は、心と体が大きく（ ）時期なので、不安やなやみがふえることがある。

😊 考えよう

不安やなやみなどに対処するには、どんな方法があるのでしょうか。
また、どのように対処の方法を選べばよいのでしょうか。
※ 考えた対処方法を書いてみましょう。

😊 生かそう

もしもあなたが、下のようななやみをかかえていたとしたら、どうしますか。
対処の方法を考えて、書いてみましょう。

友達にあだ名で呼ばれて
いるけど、本当はあんまり
好きではないんだよね…。

対処の方法

選んだ理由

😊 やってみよう

深呼吸をすると、心やからだのきんちようがやわらぎます。
腹式呼吸と胸式呼吸を実際に試してみよう。


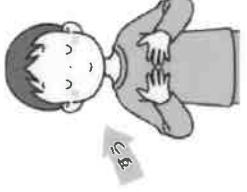
腹式呼吸



①鼻からゆっくり息をすう。そのとき、すった息をおなかに入れて、おなかをふくらませる。

②口からゆっくり息をはく。息をはくときに、おなかをへこませる。

胸式呼吸



①鼻からゆっくり息をすう。そのとき、すった息をおなかに入れて、おなかを広げる。

②口からゆっくり息をはく。息をはくときに、おなかをとじる。

😊 調べよう

不安やなやみやみなどへの対処について、教科書 P17を見て()に合う言葉を書きましょう。

◆不安やなやみやみなどへの対処には、さまざまな方法がある。

不安やなやみやみがあるときには、自分の不安やなみに合った、()を見つけて()
自分で解決に向けて努力をすることによって、心は豊かに()、たくましくなっていく。

😊 やってみよう

こきゅうきん 呼吸筋ストレッチ

災害などによって心がきずついた人たちのために、呼吸をするときに使う筋肉をのばす体そうのこと。
呼吸に使う筋肉をしっかりとストレッチすることで、大きく呼吸することができ、不安や心配、こわさなどの感情がやわらぎ、楽になります。

教科書 P18の「呼吸筋のストレッチのしかた」を見て、やってみよう。

😊 チャレンジ

教科書 P19を読み、不安やなやみやみの対処についての学びを深めたり、自分の見方についての視野を広げたりしよう。

教科書 P20の「学習のまとめ」に取り組みましょう。(教科書に書きこんでください。)