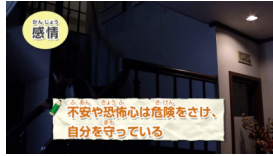


解説書

4 こころの健康

4-2 こころってなんだろう?(11分36秒)

● こころってなんだろう?(6分)



● こころとからだのつながり(2分13秒)



内容

校種

単元名

キーワード **こころの働き 感情 社会性 思考力**
こころの発達 思春期

こころとは、みなさんが普段何かをしたり話したり考えたりするときに働いている「脳の働き」のことです。こころの働きには、喜びや悲しみ、怒りや感動などを表す『感情』。約束や決まりを守る、役割を果たす、協力する、他人を思いやるといった『社会性』。筋道を立てて物事を考える『思考力』などがあります。

小 心の健康
中 心身の機能の発達と心の健康

恐怖心や不安というものがなかったら、人は平気で危険な状態や危険な場所に入り込んでしまいます。こうした『感情』が人を危険から遠ざけ、自分のことを守る役割をしています。

こころというのは成長するにつれてだんだん発達するようになります。思春期と呼ばれる成長段階に入ると、他の人と自分の違いを気にするようになり、自分らしさを特に意識するようになります。

また、「自分の考えで行動したい」という気持ちが強くなります。しかし、これは、こころが発達していることの表れでもあります。

そして年齢がすすむにつれ、友達や地域の人々など、多くの人と関わるようになります。いろいろな人とつきあう中で、自分の感情をコントロールしたり、相手の気持ちを理解したり、自分の気持ちを上手に伝えたりすることを学んでいきます。これが『社会性』というものです。

筋道を立てて物事を考える『思考力』は、人間の社会が成長していくためには欠かせないことです。計画性をもって行動したり、調べたことや、自分の考えを発表したり、こうしたこころの力で、人間は他の動物には真似のできない高度な社会をつくりあげることができるのです。

そして、こうしたいろいろなこころが組み合わさって人間の個人の性格や個性というものも作り出されていきます。

キーワード **ストレス 集中力 こころとからだの影響**


不安なときや緊張したときには心臓がドキドキしたりお腹が痛くなったりします。また、運動した後は気分がすっきりしたり、ぐっすり寝て体調がいい日は、集中力が高まります。

小 心の健康
中 心身の機能の発達と心の健康

このようにこころの状態がからだに影響したり、からだの状態がこころに影響したりします。それはこころの働きをする脳とからだのいろいろな部分とが互いに影響しあっているからなのです。

● だれもがもってる悩みや不安(3分13秒)



キーワード  相談 気分転換 からだほぐし

悩みや不安を抱えたときに大切なのは、一人で悩まないで、友達や家族など、まずは身近な人に相談することです。人に自分の気持ちを聞いてもらうことで、こころがすっと軽くなります。人の意見やアドバイスを聞いて悩みが解決することもあります。また、悩んでいるときは、友達と遊んだり、好きな音楽を聴いて気分転換をしましょう。

小 心の健康
中 心身の機能の発達と心の健康

ゆっくり休んだり、からだほぐしなど軽い運動をするのもおすすめです。

人間は、他人との関わりで不安や悩みを抱えるものですが、他人と関わり合うことで、だんだんこころを成長させ、大人になっていくのです。