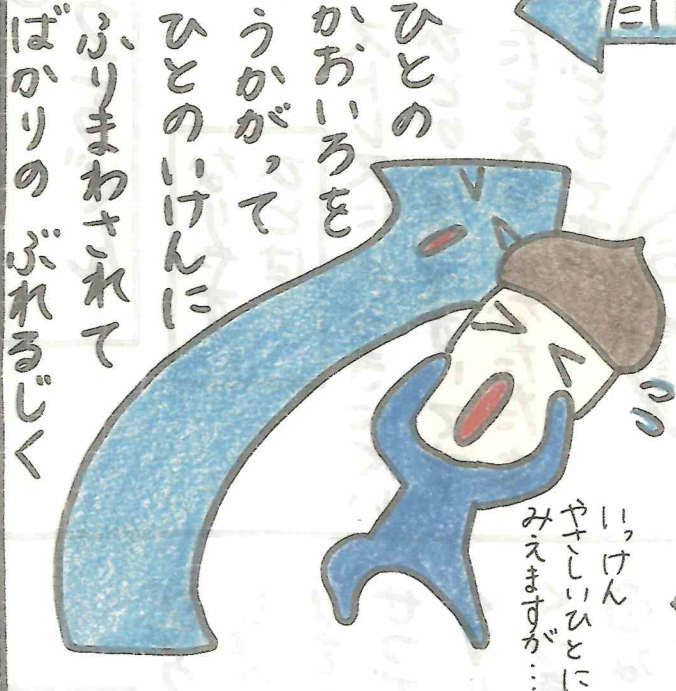
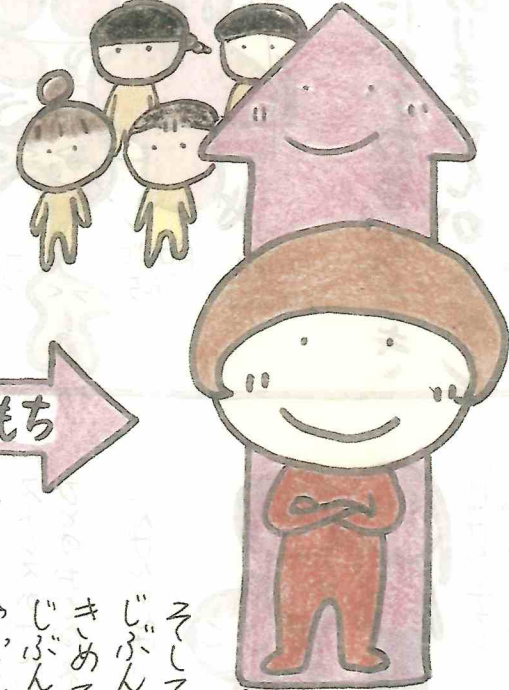
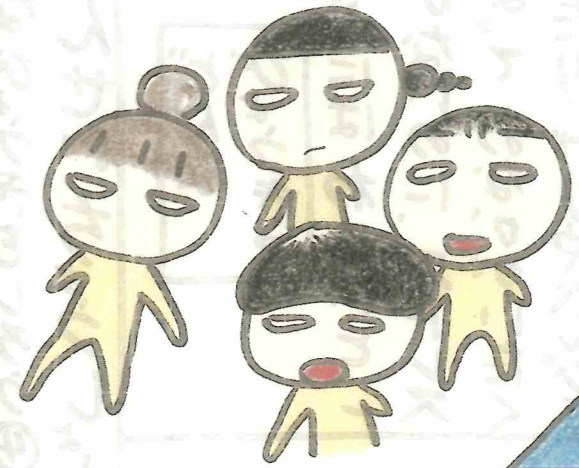
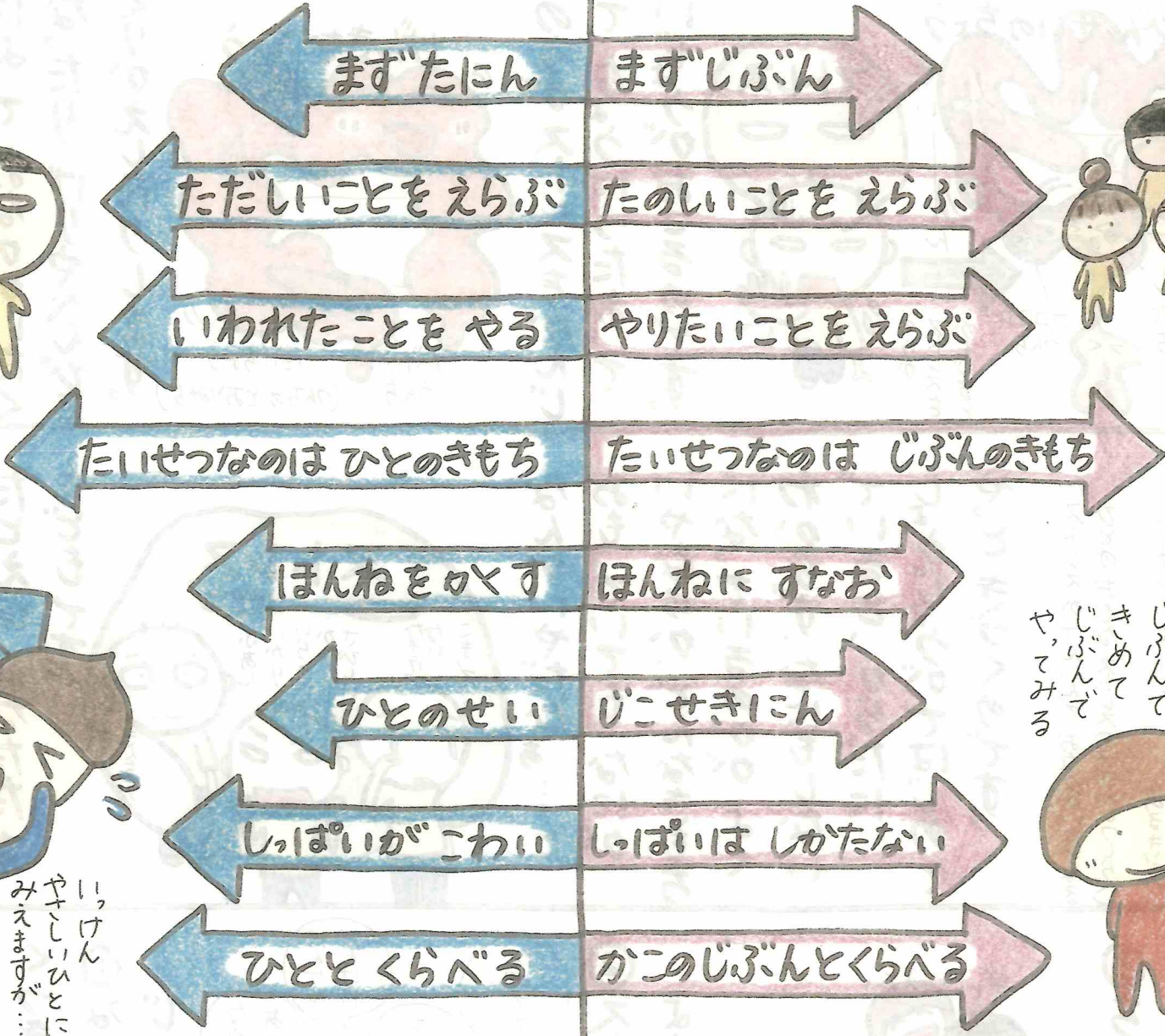


たにんじく

じぶんじく

たのしくに生きる④  
じぶんじくとたにんじく

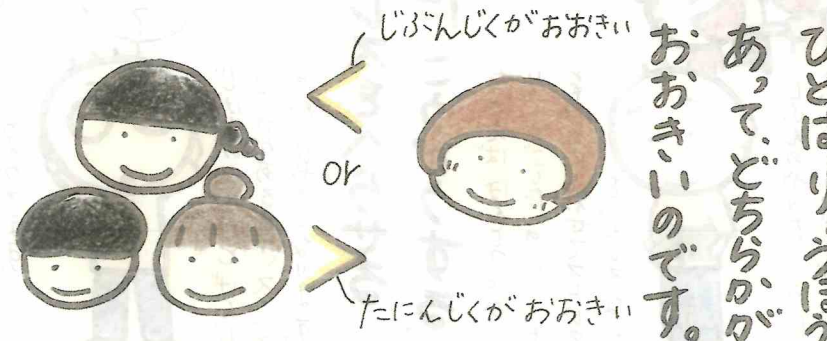


ひとのいけんに ぶりまわされず  
じぶんで きめる ぶれな いじく

そして  
じぶんで  
きめて  
じぶんで  
やってみる

ひとのいけんを  
ひていせず  
いったんなるほどと  
うけいれてみる

たにんじくがおお  
きいひとは やさし  
くて しんぼうづよ  
いのですが、にん  
げんかんけいが  
しんどいとかんじ  
たときは じぶんは  
どうしたいのかなあ  
とかんがえろくせ  
をつけるとらく  
になりますよ。



じぶんじくがおおき  
たにんじくがおおき

ど、ちが  
いいの？  
いちばんストレ  
スがすくないのは  
じぶんじくで  
いきること。  
いきること。  
いちばんストレ  
スがおおいは  
たにんじくで  
いきること。  
でも たにんじくの  
ひとは リョウほう  
あって、どちらが  
おおきいのです。

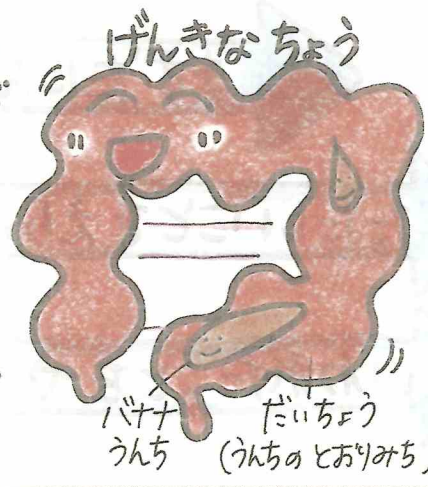
イラストをためてみるものが おおいです。 はたしらの みんなには じぶんじくゆうせんで のびのびと じゆうに いきてほしいな。 まわりのひとに がんねるこ

はなしは きくし、きいたうえで じぶんで かんがえて きめて ニラうします。 かんねながら にほんじんは たにんじくゆうせんでいきて

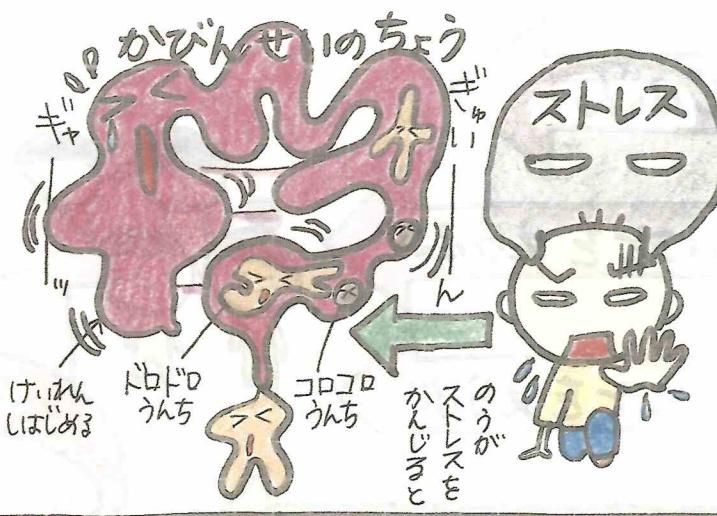
いろいろなびょうきをしよう④  
かびんせいちょうしょううぐん

どんな  
びょうき？

ちょうにはわるいところがないのに、ストレスによっておなかがいたくなったりげりやべんびまくりがえしたりします。



のうがストレスをかんじてちょうにつたわていじょうがおこるのです。



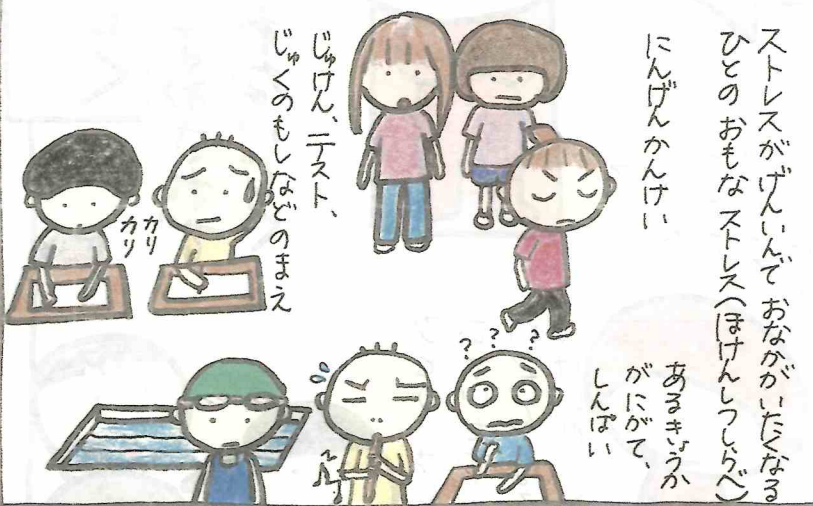
いのちにかかわるびょうき、ではありませんがトイレがないところにながくいられないなど、まわりのひとがおもうよりもつらいびょうきです。

なりやすい  
ひとは...

ストレスにきづきにくいひとがなりやすいです。たとえばあなたたちこどもです。

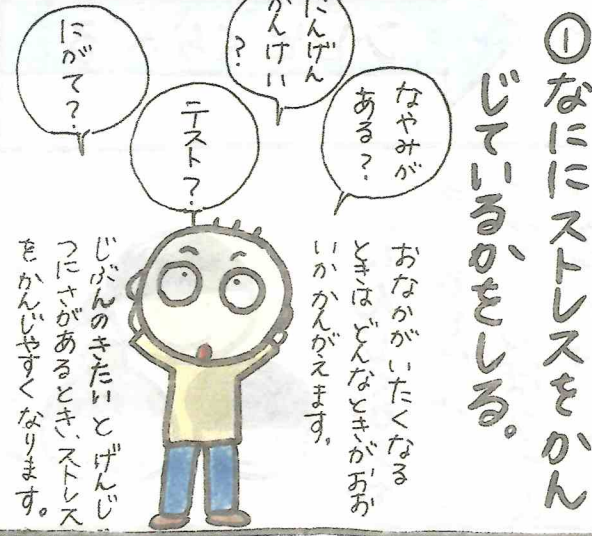


なんかいやだなあ...とおもっていても、なにがイヤなのか、どんなきもちになっているのかがよくわからず、なにもしていないと、からだにしょうじょうがはじめてや、ときづくののです。



なったら  
どうする？

びょういでいじょうのしょうじょうにあ、たくすりももらうこともたいせつですが、いちばんまくすりはストレスとうまくつきあうことです。



① なににストレスをかかっているかをしる。



② ストレスをへらさせるようにしようとする。



③ ちょっとしたたのしみをもみつける。



たのしみやいきぬきはみんなにひつようだよ。