

『上手なストレスとのつきあい方 ～高校生の心の健康～』

DVD 全2巻

●サンプル映像



<https://columbia.jp/education/kyozai.html>

監修 ●早稲田大学 人間科学学術院 教授 竹中 晃二

現代は多くの人たちがストレスを抱え、うつ病など精神疾患を患う人も増加が見られます。人生の早い段階からストレスの機序を知り、対処法を学んでおくことは、現在のみならず将来の予防に役立つことです。

1巻では、高校生の生活および環境を基にして、ストレッサー（ストレス源）の種類を明確にし、その反応を学び、どのように心身の不調を来すのかについて例を示しながら解説し、その際に利用できる保健・医療サービスについても紹介していきます。

予防措置も重要な課題であり、2巻では、ストレスマネジメント（自己管理）として、ストレス疾患や症状を和らげる対処法やセルフケアの方法を説明しています。心の健康を保つための積極的な行動についても紹介し、予防の観点で日常生活を送ることの重要性を強調しています。

保健体育・保健



各巻約20~30分 [17]

トールケース入り

価格：各巻19,800円（本体18,000円）

① ストレスの原因をさぐる

COBE-6920

1. 成長とともに多様化する欲求

- 欲求と心の安定
心と大脳、欲求の変化
- 欲求不満を和らげる心のはたらき
欲求不満、葛藤、不快・不満と適応機制
- 心と体の関係
心身相関のしくみ、大脳辺縁系への影響、心身症に至るしぐみ



2. ストレスは心と身体に影響する

● ストレスとは

- 対人関係のストレス、社会場面のストレス、自然環境のストレス



（写真はイメージです）

● ストレスの実例

- 友人関係（SNS疲れやネット依存）、受験、就職、震災

● ストレスによる行動の変化

- 拒食、過食、登校拒否、ひきこもり、自傷など

● ストレスの影響

- 心身症の例、ストレス耐性の個人差、ストレスのコントロール

3. 解決のための相談先

● 信頼できる人やサービスの活用

- 先生やスクールカウンセラー、公的相談窓口（こころの健康相談統一ダイヤル、地域の保健所、保健センターなど）、メンタルサポートサイト（厚生労働省）

② ストレスと上手につきあう ～心の健康を維持するために～

COBE-6921

1. さまざまな対処方法

- 各段階でのストレスへの対処方法
ストレスのしくみ、各段階での対処方法

2. ストレスを解消するための行動

- 原因への対処
原因の克服や回避、コミュニケーションの改善
- 見方や考え方を変える対処
自分を知る、とらえ方を変える
- 気分転換による対処
趣味やスポーツ、友人との楽しい時間、体の緊張をほぐす運動



（写真はイメージです）

3. こころの健康を保つための行動

- こころの健康を良くする
ストレスから自分を守り回復する力を育てる
- 積極的に活動に関わる（絵を描くなど自分の好きなこと）、周りとつながる（サークルやスポーツ少年団など）、人の役に立つことや未経験のことに対応する（友達の悩みを聞いたりボランティア活動に参加したりなど）
- 自己実現とこころの健康
自己実現の欲求、自分らしさの形成、生活・目標の見直しと行動評価



（写真はイメージです）



日本コロムビア株式会社

●お問い合わせ

TEL 03-5962-6544

●お求めは