

8 欲求と欲求不満

年	組	番	名前
---	---	---	----

1 さまざまな欲求について、次の各文の〔 〕に当てはまる語句を下の語群から選び、記号で答えなさい。

- (1) 食べたい、^{ねむりたい}眠りたいなどの〔①〕欲求や、危険から逃げたいという〔②〕の欲求は、最も基本的な欲求で、〔③〕にも、人間以外の動物にもある。これよりも後から発達するのが、〔④〕についての欲求や〔⑤〕についての欲求で、これらを〔⑥〕な欲求ともいう。
- (2) 思春期になると、心が発達して自分を見つめたり、〔⑦〕を考えたり、自分と〔⑧〕を比べたりすることが多くなって、さまざまな心理的・社会的な欲求をもつようになる。

ア 心理的・社会的	イ 生理的	ウ 自分自身	エ 人間関係
オ 幼い子ども	カ 安全	キ 他人	ク 将来

①	②	③	④
⑤	⑥	⑦	⑧

2 (1)～(6)の欲求について、生理的欲求・安全の欲求にA、人間関係についての欲求にB、自分自身についての欲求にCを記入しなさい。

- | | |
|-------------|------------------------------|
| (1) 知りたい。 | (2) ^{ねむりたい。} 眠りたい。 |
| (3) 愛されたい。 | (4) 人から認められたい。 |
| (5) 水を飲みたい。 | (6) ^{ほし} 家族や仲間が欲しい。 |

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
-----	-----	-----	-----	-----	-----

3 欲求への対処について、次の文章の〔 〕に当てはまる語句を下の語群から選び、記号で答えなさい。

欲求の種類が増えると、欲求が実現しないことや、二つの欲求が〔①〕しないことも多くなる。何かの理由で欲求を実現できず、そのために不安、いらいら、〔②〕、悲しみなどの〔③〕が起った状態のことを、〔④〕という。〔④〕が長く続くと、身心の健康や生活に悪い影響を与える場合がある。一方、本当はどうしたいのか、自分の欲求が分からぬようになる状態になるときもある。欲求に〔⑤〕、うまく対処するためには、自分の気持ちを〔⑥〕してみることも必要である。

ア 欲求不満	イ 気づき	ウ 不快な感情
エ 怒り	オ 分析	カ 両立

①	②	③
④	⑤	⑥

9-① ストレスへの対処と心の健康

年	組	番	名前
---	---	---	----

1 ストレスについて、次の各文の〔 〕に当てはまる語句を下の語群から選び、記号で答えなさい。

- (1) 外の世界（環境）の原因によって〔①〕に負担がかかった状態を、ストレスという。
- (2) 心の負担、例えば、つらい出来事、〔②〕、友達関係の悩み、未来への〔③〕なども、ストレスの原因になる。ストレスを感じているときには、心の中にさまざまな〔④〕な感情が起こっている。
- (3) 同じ出来事を体験しても、みんなが同じようにストレスを感じるわけではない。ストレスの感じ方には、〔⑤〕がある。

ア 不安	イ 欲求不満	ウ 心身	エ 不快	オ 個人差
------	--------	------	------	-------

①	②	③	④	⑤
---	---	---	---	---

2 ストレスを感じているときの不快な感情にはどのようなものがあるか。

--

3 ストレスの影響について、次の文章の〔 〕に当てはまる語句を下の語群から選び、記号で答えなさい。

生活の中で、ストレスを感じる場合があるのは〔①〕なことであり、適度なストレスは、やる気や集中力を高める場合がある。また、適度なストレスは〔②〕の発達にも必要であり、生活経験が広がる〔③〕には、適度なストレスを経験することも大切である。

しかし、ストレスに適切な〔④〕ができない状態が長く続くと、心や体の健康に影響する場合もある。

ア 自然	イ 対処	ウ 思春期	エ 心
------	------	-------	-----

①	②	③	④
---	---	---	---

4 適度なストレスは心の発達にも必要である理由を、例を挙げて説明しなさい。

--

9-② ストレスへの対処と心の健康

年	組	番	名前
---	---	---	----

1 ストレスへの対処方法について、次の文の〔 〕に当てはまる語句を下の語群から選び、表を完成させなさい。

	自分一人で対処する方法	友達や周囲の大人の手助けを受けて対処する方法
問題を 〔①〕 する	<ul style="list-style-type: none"> ・〔③〕を調べて解決しようとする。 ・今までの〔④〕を参考に考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・信頼できる人に解決方法を〔⑤〕する。 ・関係する人たちと〔⑥〕、問題を解決しようとする。
自分の 気持ちを 〔②〕	<ul style="list-style-type: none"> ・何か、気持ちが〔⑦〕ことをする。 ・運動や散歩、リラクセーションなどで体を動かして、〔⑧〕する。 ・その出来事の〔⑨〕を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・不安や、ぐちを聞いてもらって、すつきりする。 ・問題を聞いてもらいながら、自分の考えを〔⑩〕する。

気分転換	相談	話し合い	良い面	整理
原因	解決	体験	変える	落ち着く

①	②	③	④
⑤	⑥	⑦	⑧
⑨	⑩		

2 次のような場面で、どのように自分の気持ちを伝えたらよいか。

友達が、1か月前に貸した本を、まだ返してくれないとき。

①	これから話題にしたいことを、お互い納得できる言い方で、事実として言う。	
②	①のことについて、自分がどう感じているかを「私は…」と表現する。相手に共感できるところがあれば、付け加える。	
③	①のことについて、相手にどうしてもらいたいかを具体的に提案する。	