

*どきどき*

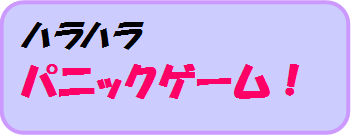
**ブラックボックス**



中身が分からなければ、非常に不安になる。まして、他のみんなは分かっているのに、自分だけが分からない時は、不安なだけではなく、孤独感までも感じてくる！

ストレスが、自分の心や体にどのような変化を与えるかを体感しよう！

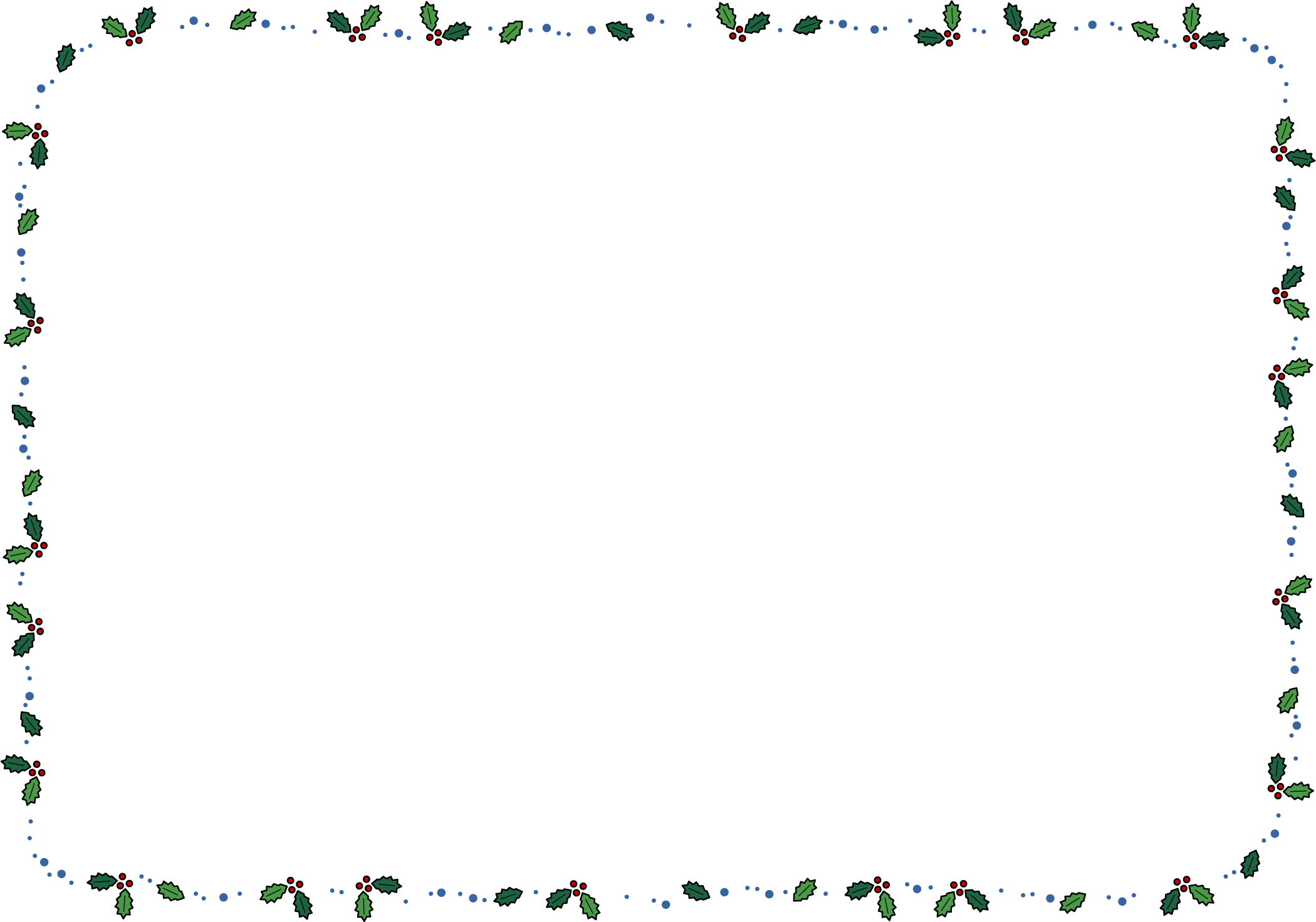




緊張したらどうなる！？

**人は、緊張すると、ふだんできることができなくなってしまう。あせるために、思わぬミスをすることもある。体は熱くなるし、心臓はドキドキする。**

**ふだんの生活では、人間関係の中でストレスを感じたり、自分自身に対してストレスを感じたり、いろんなストレスをみんながかかえている。**



**・僕自身体験して、何が入っているかわからないのはすごく怖いことだと思った。見ている人の声のせいで何かいやなものが入っていると思い、さらに怖くなった。**

**・見ている人は「普通にさわれるのにな」とか思うかもしれないけれど、やってる人にとっては何も見えずに手だけを入れるから怖いんだろうなと思った。**

**・普通にするよりも、応援やミッションみたいなものがあると緊張してうまくいかないとわかった。テストや部活の大会の時もこれと同じだなあと思った。**

**・風船や音楽、みんなの声があることで冷静にすると簡単なことができなくなるんだなあとわかった。**

**・遠くで見ているのと近くで見るのとでは全然違って見つけにくかったです。風船をふくらます音が怖かったです。**