

特集

普段どおりの実力を発揮するには？
専門家の先生のアドバイスも！

プレッシャーに 打ち勝つ！メンタルづくり



10年計画できれいな海をめざそう

環境のこと カードゲームで学んでみよう！



撮影者：中川 達裕さん

中川さんからの
メッセージ



庄川河口、早朝。

これから息子の維都とボートを出して釣りに行く前に撮った一枚。朝の静かな海と、水平線から昇る太陽。海を眺める維都の後ろ姿が印象に残り、思わずシャッターを切った。これから二人で海に出て、どんな魚が釣れるのか。そんなワクワクした気持ちで迎えた、親子の一日の始まり。



プレッシャーに打ち勝つ！メンタルづくり

学校や塾での試験、部活動の大会や習い事の発表会…
 中学校生活は緊張とプレッシャーの連続。
 緊張やプレッシャーに打ち勝って、普段どおりの
 実力を発揮するにはどうしたらいいの？
 中学生の参加者さんのリアルな声を集めました。
 専門家の先生からのアドバイスも！

どんなときに緊張する？プレッシャーを感じる？

参加者ポータルサイトのメールで、中学1〜3年生の参加者さんに「緊張やプレッシャーを感じる時」のアンケートをお願いしたところ、234名から回答をいただきました。忙しい中、ご協力ありがとうございました！

アンケートの回答を分析すると、
 緊張する状況がおおまかに分け
 ると5つあることがわかります。

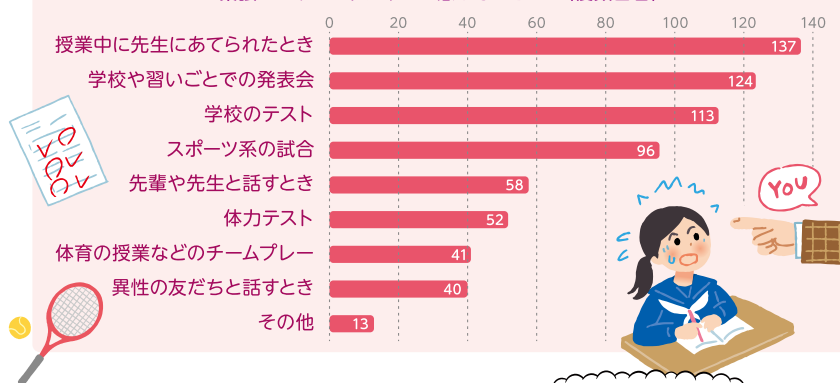
- 1 本番で緊張する
(パフォーマンズ不安)
- 2 人前で話すのが緊張する
(発表・注目不安)
- 3 人との関わりで緊張する
(対人不安)
- 4 失敗や結果が気になる
(失敗・評価への不安)
- 5 予想外のこと・先の見えない
ことが不安

また、緊張やプレッシャーによ
 って受ける影響には

- 1 気持ちや考え方への影響
(失敗するのではないかと、前と
 同じ失敗を繰り返すのではない
 か、人にどう見られる・思
 われるかなど)
- 2 体への影響
(いつもの力が出せない、声が出
 ない、体がうまく動かない、
 おなかが痛いなど)

の2種類があるようです。

緊張したりプレッシャーを感じる時は？(複数回答)



みんなの声

① 本番で緊張する (パフォーマンズ不安)

たくさん練習して試合に臨んだのに、
 うまくいつもの成果を発揮できずに
 負けてしまった時に、悔しい気持ちに
 なり、プレッシャーにも負けたと
 思ってしまう。(もも)

緊張して声が出ない時がある。(りお)
 スポーツでコーチになんで上手くで
 きなかったのか？どうやってたらでき
 る？と聞かれた時、緊張して上手く
 話せない。落ちついたら、色々意見
 が頭に浮かぶのに。(マロン)

緊張するからプレッシャーを感じ
 ています。(★)
 学校のテストはどうしても緊張して
 いつもなら解けるはずの問題を間違
 えてしまうことがあります。(ピンポ
 ンバル)

部活の試合中に足がぜんぜん動いて
 なくて、どうしたら走れるかなと思っ
 たことがあります。(Nanamin)
 テニスの試合で緊張すると勝てなく
 なるのでどうすればよかったのだろ
 うか。(数字)

ピアノの発表会でいつもひけるとこ
 がひけなくて、悔しかった。(れい)
 しっかり練習を積んでいても本番に
 なるといつもよりいい結果がでな
 い。いい結果が出ないと考えすぎて
 またプレッシャーになる。負のルー
 プみたいになってしまふのをなくした
 い。(ポポ)

スポーツの試合で緊張で体が硬くな
 り実力が発揮出来ない。(ウーたん)
 大会があるとストレスでおなかがい
 たくなります。どうすればいいですか？
 (ティッシュインザスカイ)

② 人前で話すのが緊張する (発表・注目不安)

授業で発表するとき、友達や先生に
 見られると上手く話せないけどどう
 したらいいのかなあ…。(たこ焼き)

生徒会選挙の時にみんなの前に立つ
 演説会があった。その時に緊張して
 しまい練習では言えてたことも
 ど忘れし、それに動揺して言葉を噛ん
 だり、足が震えたりして本調子では
 いけなかった。(ひり)

苦手な英語を当てられた時に緊張し
 た。(カイト)
 たくさん人の前で話すとき、言葉
 をうまく発音できません。どうすれ
 ばいいでしょうか？(平均のシマエ
 ナガ)

授業参観の時に、みんなの前で意見
 をうまく言えなくてどうすればうま
 く言えたかなあ…。(ミッキーマウス)

学校で音楽のテストでみんなの前で
 校歌を歌う時にプレッシャーを感じ
 ました。歌うのはすきだけど、声が
 裏返ったりまちがえたりしたらどう
 しようと思つて不安になりました。(か
 らあけくん)

学校のスライド発表で原稿を書いて
 あつたのに間違えて言ったり、つま
 ってしまったこと。(きんちゃん)

授業で急に当てられたら戸惑ってし
 まう。(わーこ)

③ 人との関わりで緊張する (対人不安)

英語の塾で宿題等の発表をするとき。
 (通りすがりの流れ星)

④ 失敗や結果が気になる (失敗・評価への不安)

体育で、チーム戦の対抗バスケをし
 た時に、シュートして！と言われて
 打ったのですが、外してしまつて…
 あの時自分が外さなければつて後悔
 とプレッシャーで涙がでてしまいま
 した。(クロノスケ)

自分は陸上部に入っているのですが、
 体育の授業で50m走やリレーなど陸
 上競技をやるという結果を残せる
 か…と不安になってしまいます。(の
 がの)

他の人が見ているときに失敗すると、
 恥ずかしいから。(おもち)

体育の苦手な授業でチームプレーが
 大切と言われたとき。苦手なことを
 任せられたとき。(通りすがりの流れ
 星)

試合のとき、親や仲間に見られると
 とてもやりづらいくどうしたらいい
 のかなあ…。(たこ焼き)

「あの時こつすればよかったな」「い
 やだなあ」「しんどいなあ」(★)
 もっと前から勉強しておけばよかつ
 たといつも後悔する。(あつこ)

登校で待ち合わせをしている友達が、
 待ち合わせ場所になかなか来ない時
 (かい)

いいじま ゆうや
飯島 有哉先生

公認心理師・臨床心理士
富山大学学術研究部人文科学系
講師

出身は東京都です。2021年に富山県に引っ越して来て、富山大学の人文科学部で心理学の教員をしています。また、富山県の学校でスクールカウンセラーとしても活動しています。もしかしたら、エコチルキッズのみなさんともどこかで会ったことがあるかもしれませんね。



どうすればプレッシャーに勝てる？

教えて、飯島先生！

どんなことを心がければ、緊張やプレッシャーに打ち勝つことが

できるのでしょうか？公認心理師・臨床心理士の飯島 有哉先生に

アドバイスをいただきました。

本番で緊張する…

本番って緊張しますよね。ピアノの発表会や部活の試合で、お腹に変な感じがしたり、肩がこわばったり、失敗したらどうしようって考えが浮かんできたり。この間、大勢の人前で話をしたのですが、「みんなからどう思われているかな」と考えたりして、それも緊張しました。

緊張そのものは誰でもします。それが自分にとって大事な場面であつたり、一生懸命準備してきたものならなおさらです。むしろ、緊張は自分が頑張ってきた証でもあります。

大切なのは、緊張とどう付き合つかです。問題になるのは緊張そのものではなく、「失敗したらどうしよう」「自分はプレッシャーに弱いダメなやつなんだ」などと頭にグルグル浮かんでくる考え（これを心理学では「反すう」といいます）に飲み込まれてしまうことや、緊張を怖がるあまり、そういう状況面をなんども避け続けなければならなくなってしまうことです。

緊張とのつきあい方

まず、緊張しているなと思ったら、「それだけ自分は本気になれているんだ」とその場面にちゃんと向き合っている自分をほめてあげましょう。たぶん、同じ場面でもちやらんばらんな気持ちでいる

簡単なリラクゼーション法

人は緊張できないはずでしょうから。その次に、緊張で身体がかたくなっているようだったら「リラクゼーション」をやってみましょう。

5秒数えながら、肩に力を入れて思いっきり上にあげます。このとき一緒に目をぎゅっとつぶしても効果的です。これ以上肩あがらないよう、と思ったらそこからもうひとこえ。5秒たったら思いっきり全身の力を抜いてください。

ぎゅっと
5秒



ふう〜っと
10秒



ふう〜っと肩から力が抜けていったら、10秒かけてだら〜んと肩や腕の重みを味わってください。これを2セット。終わったら、肩を回したりストレッチをして適度な緊張感を取り戻すことを忘れずに。



さあ、いざ本番。人間ですから思い描いた通り完璧にはいかないことや、ミスをするときもあるでしょう。神様のイタズラかもしれないし。そんなときは、次どうするかに気持ちを向けましょう。どうミスしないようにするか以上に、ミスがあった後どうフォローするかも大切です。

ネガティブな「反すう」がわいてくるときは、それを無理に消そうとしなくてOK。何かを考えないようにすると、むしろつい考えちゃうというクセが脳にはありますから、構わないで放っておくのが一番です。

上手くいったときは自分とハイタッチ。上手くいってもいなくても、まずは今日頑張った自分をねぎらいましょう。

プレッシャーは「波」



かならずしもプレッシャーに打ち勝つ必要はありません。プレッシャーは波のようなもの。力を抜いてぶかぶか浮かんで身を任せ、その場をやり過ごせば自然と通り過ぎていきます。

また、飲み込まれないように少しずつ練習すれば、サーフィンのように波を上手く利用していつか新しい景色を見ることができるようになります。

身近な相談機関の例

- ・スクールカウンセラー
- ・富山県心の健康センター
- ・富山県総合教育センター
- ・富山大学大学院
人文社会芸術総合研究科
心理相談室（有料）
- ・その他富山県内の相談先一覧
（こども家庭庁ホームページ）



緊張や不安が強く生活で困っている方や その保護者の方へ

緊張や不安の感じ方には個人差があります。一般的には“普通”と思われることでかなり強い不安を感じ、その結果、生活に困難が生じることもあります。そういった場合は、ぜひ早めに身近な相談機関や医療機関（精神科、心療内科など）にご相談ください。決してあなた個人のせいではありません。あなたに合った対応方法を考えるお手伝いをしてくれます。



8ページ「ことばさがし」のヒント！①▶夏の三大角、冬の三大角の星座を探してみよう

今回使用されたのは…

「CHANGE FOR THE BLUE」

カードゲームの参加者が、架空のまちの住人となり12の役割に分かれます。「仕事」と「生活」のアクションを選択し、海のごみや汚れを減らすことを目的としたシミュレーションを通して環境問題の「本質」について学びます。



エコチル調査の大きな目標は「未来の子どもたちが健やかに育つ環境づくりに役立つこと」です。
よい環境のためにできることはたくさんあるけれど、具体的にどうすればいいの？
そんな疑問に、学校の授業の一環として「楽しみながら」向き合えるカードゲームがあることをご存じですか？
エコチルとやまはこの体験授業に協賛しており、今回は富山市立月岡中学校におじゃましました！

環境のこと カードゲームで 学んでみよう！

体験授業におじゃましました

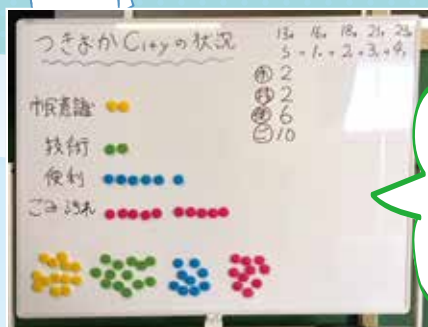
@富山市立月岡中学校

10年計画できれいな海をめざそう！

決めたカードを提出して、リザルド（結果）カードと交換！
ごみは減るかな？

「仕事」「生活」…
どのカードにする？

ゲームスタート！
ごみや汚れ（●）を
どれだけ減らせるかな？

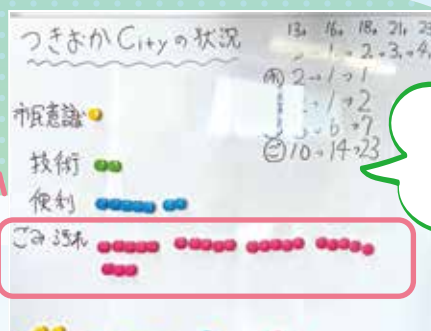


エコチルとやまくんの考え

技術の進歩や便利な生活を求めすぎると、海のごみや汚れが増えてしまうのかな？
海のごみや汚れの原因はどんなものか調べてみよう！

結果は…
あれ？
ごみや汚れが
増えてる

5年後の
つぎおかCityの
状況



つぎはもっと考えたり、
工夫したりして、
ごみを減らすぞ！



今回は初めてのゲームでしたが、1回終わるごとに課題を見つけて考えることで、少しずつごみや汚れの少ない海になるそうです。
ゲームでは架空のまちが舞台ですが、わたしたちの住む富山は海の恵みのまち。きれいな海をめざして、できることを少しずつ探していきたいと思います！
自分たちの学校でもやってみないな！と思った方は、エコチルとやままでご連絡ください。お待ちしております！



メール送信は
こちらから



母乳育児と 子どもの睡眠には 関係がありそう？

エコチル調査で
わかったこと

離乳食が始まる5～6か月頃まで、ほとんどの赤ちゃんは「母乳」「ミルク」「混合栄養」のいずれかで育ちます。
この3種類の違いと、その後の赤ちゃんの睡眠時間には
かかわりがありそう…という研究結果が出ました。

※研究テーマ：母乳で育った子どもは「睡眠不足が少ない傾向」—エコチル調査からの8万人超の結果より—
／富山大学医学部薬学教育学部 生命・臨床医学専攻 博士課程 中川結理らのグループ



母乳とミルク、赤ちゃんは
どちらがよく眠ってくれる？

母乳は赤ちゃんの身体にいい反面、消化
がいいので赤ちゃんがすぐ空腹になって
しまい「眠る間隔が短くなりがち」ともい
われます。

「ミルク（人工乳）のほうが腹持ちがよく、
まとまって眠ってくれるからミルクを選
ぶ」というママもいて、さまざまな意見が
あるようです。

そこで、生後6か月間の授乳方法と、1歳
時点の赤ちゃんの睡眠時間の関係を探ら
ました。

どんなふうに調べたの？

82,918人のお子さんを対象に、
①生後6か月までの授乳状況を次の4グ
ループに分けて調べました。

下になるほど母乳の割合が多くなる

完全人工栄養 6 か月
(母乳を一切与えていない)

母乳 6 か月未満
(人工乳を与え、かつ、母乳を与えた期間が6か月未満)

母乳 6 か月 + 人工乳
(人工乳は与えつつ、母乳を6か月間継続)

完全母乳 6 か月
(6か月間、母乳のみ与えた)

②1歳時点の睡眠時間については、質問
票の回答をもとに「11時間未満＝睡眠不
足」と定義しました。(米国 National Sleep
Foundation※が示す推奨睡眠時間を参考に設定)

※National Sleep Foundation：
睡眠に関する啓発や調査を行う米国の非営利団体

この研究はどう役立つの？

母乳でも
ちゃんと眠って
くれるのかな？

栄養的には
ミルクのほうが
いいのかな？



など、ママたちが抱える「**ぼんやり**
とした疑問」を考え直すきっかけに
なるものと考えています。
また今回わかった関連が、**長い目で**
見た子どもの発達にどう関係するの
かを追跡したり、ホルモンや腸内細
菌などの具体的な数値との関連も研
究していけたらと考えています。

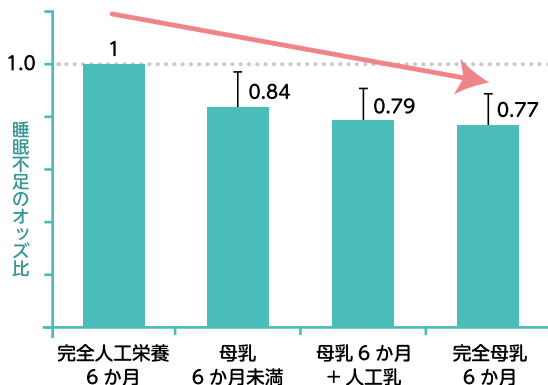


図1. 生後6か月までの栄養方法と
1歳時点における子の睡眠不足の関係

どんな結果が出たの？

完全人工栄養のみのグループを「1」とする
と、母乳の割合が多いほど睡眠不足になる
リスクが少なくなる傾向がみられました
(図1)

2

母乳の影響を受けた腸内細菌叢
(腸内フローラ)のおかげかも

腸と脳は影響し合っていて、腸内フ
ローラが神経発達や睡眠調節に関
わっているという研究があります。
母乳と人工乳では腸内フローラが作
られる過程が違いため、睡眠リズム
の形成にも違いが生まれる可能性が
あるのです。

1

母乳に含まれる「メラトニン」
というホルモンのおかげかも

「メラトニン」とは、体内時計の調
節に関わるホルモンです。
赤ちゃんのころは自分では作れませ
んが、母乳で補うことで、赤ちゃん
が睡眠リズムを作る手助けをしてく
れる可能性があります。

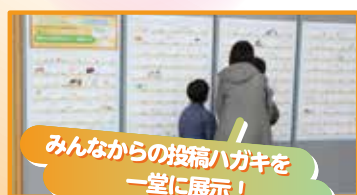
この結果になった理由には、
どんなものが考えられるの？

エコチルとやま 感謝フェスタ2026 開催しました!

2026年3月7日(土)
富山国際会議場メインホール

今年の感謝フェスタは、エコチルとやまでは2020年以来2回目となる**小島よしおさん!** 前はコロナ禍のため残念ながらオンライン開催でしたが、「コロナが収束したら、みんなで集まって一緒に遊びましょう!」と言ってくれました。**父になった小島さんが、再び富山に登場!** 会場一体となって、楽しいひとときを過ごしました。

ハワイエでは・・・



エコチルバス見ましたか?の
シールアンケート



新センター長・吉岡先生へ
エコチルとやまの
バトンタッチ

2027年

3月14日(日)開催決定!!

内容は冬頃にお知らせ予定...お楽しみに☆

次の感謝フェスタは



ステージにみんな集合!

メインホールは大盛り上がり!

ナマ「そんなの
関係ねえ!」



子育てをテーマにトークショー。
よしおパパはイクメンです

QuizKnock コラボ

あのQuizKnockと エコチル調査がコラボ!

特設サイトに今すぐアクセス!!

テレビやYouTubeでおなじみのクイズ集団

「QuizKnock」とエコチル調査がまさかのコラボ!

特設サイト「クイズでつながるエコチル調査
with QuizKnock」に今すぐアクセスしてね☆



特設サイトは
こちらから!



さらに YouTube チャンネル「QuizKnock 会議中【サブチャンネル】」
でもエコチル調査が話題になっています。

タイトル:
小学生の頃、あれ流行ったよね?

出演者: 伊沢拓司
鶴崎修功
東間



13歳以降調査にご参加いただいている
方だけが観られる限定動画も!

動画の最後には、エコチル調査に参加してくださっている
みなさんへ、QuizKnockからのスペシャルメッセージが
あります! 参加者ポータルアプリのトップページからアク
セスしてください(^ ^)/



動画を観た感想も
募集中です!



こちらのQRから
お願いします。



まわりの人に
どんどん
紹介してね！

エコチル調査応援団 「大大大」募集集中！

エコチル調査応援団ってなに？
エコチルとやまくんに聞いてみました！

Q1 エコチル調査 応援団って？



A エコチル調査富山ユニットセンター
オリジナルの応援制度です。地域の皆
さまとともに調査をあた
たく支える仕組みとし
て運営しています。



Q2 どんな人が 参加できるの？



A エコチル調査の理念に賛同し、調査に
参加しているお子さんやご家族を「応
援したい！」というお気持
ちがある方はどなたでも
参加OKです。(参加無料)



Q3 参加すると どうなるの？



A 「応援団認定シール」などのエコチルとやま
オリジナルグッズや、イベント情報、調査
でわかったことをまとめた
パンフレットなどをお届け
します！



Q4 応援団認定シールを配る くらいなら協力できそう なんだけど…



A もちろん、シール配布のみの
ご協力也大歓迎です！



興味をもたれた方は、お気軽にエコチルとやままでメールでお問い合わせください。お待ちしております！

ecojimu@med.u-toyama.ac.jp

メール送信はこちらから▶



ご協力をお願いします！

エコチル ぷちアンケート

エコチル調査応援団のグッズは
現在シールのみですが、これから
増やしていきたいと考えていま
す！そこで…

ほしくなっちゃう
応援団グッズはどっち？

A エコチルとやま
くんの
アクリルスタンド



B キーホルダーや
チャーム



お隣のハガキの回答欄で
A・Bどちらかを○で
囲んでご返送くださいね！

郵便はがき

930-0190

富山市杉谷2630番地
国立大学法人富山大学医学部内

エコチル調査
富山ユニットセンター
広報担当 行

差出有効期間
2028年
2月29日まで
(切手不要)

富山西局
承認
203

料金受取人払郵便



フリガナ 保護者の方の お名前		
ご住所		
フリガナ お子さまの お名前	ニックネーム	
メッセージがあればどうぞ！		
B ページの 「ことばさがし」の 答えは？	個 エコチルぷち アンケートの回答 A・B	

書き終わったら、同封の個人情報保護シールを上から貼ってください



ことばさがし

～星座～

エコチルとやま新聞34号のほかのページに
ことばさがしのヒントがかけています。
ヒントを見つけて、めざせピッタリ賞!

お	か	に	そ	う	こ	い	ぬ
わ	し	い	ら	お	と	め	け
ら	お	て	ん	び	ん	お	ね
じ	ぺ	は	く	ち	よ	う	こ
お	や	ぎ	ま	み	し	し	お
お	ひ	つ	じ	ず	さ	そ	り
い	る	う	ぺ	が	す	す	お
ぬ	ふ	た	ご	め	し	あ	ん

ルール

- 文字を読む方向は→・↓の2方向のみです
(ななめ・↘はありません)
言葉のどちらで読む方向が変わることはありません。
- 星座の名前は「座」を外して探してください。
文字数も「座」を外して数えてください。
例 おおくま座(おおぐまざ)→おおくま(4文字)
アンドロメダ座(あんどろめだざ)→あんどろめだ(6文字)
- 「ヤ・ユ・ヨ」は
小さい文字として読むこともできます
例 ギョしゃ→ギョしゃ(ギョしゃ座)

【お知らせ】ほかの方が著作権を持っているキャラクターが描かれた作品については、SNS等に掲載する際に一部加工させていただく場合がございます。ご了承くださいませ。

かきたして みよう!

「流れ星が光っている間に
願いごとを3回言えたら
その願いがかなう」
と言われていました。
流れ星が見られたら
あなたはどんな願いごとを
しますか?
あなたの願いごとを
イラストや文章で教えてね。

おうちの方へ

点線でハガキを切り取って、
おもて面にお名前などをご記
入いただき、上から個人情報
保護シールを貼ってお送り
下さい。Facebookや、次号
以降のエコチルとやま新聞
などに掲載いたします。

お送りいただいた方に
お礼のプレゼントを
お送りします!

※お送りいただいた作品は返却
できませんのでご了承ください。

流れ星への願いごと

タイトル

左の表には、**小学校で習った星座や
星占いでおなじみの星座の名前が
全部で20個**隠れています。

では、そのうち**4文字の名前**は
何個あるでしょうか?

答えを下の投稿ハガキの解答欄に
書いて応募してください。

応募締切: 2026年11月5日(木) 当日消印有効

正解者にはピッタリ賞!

外れた方には参加賞を後日郵送します!