

★ 最高のストレス解消法 ★

東十条小学校 5年児童

動機

現代社会は、ストレスにあふれている。そんなストレスが

うつ病やメンタルの病気を引き起こすことは知られている。

私も、イライラしたり、腹が立つことがある。たゆむと体に悪い影響

をもたらすことは間違いない。どういふときに、ストレスがかかるのか、

知りたいと思った。また、ストレス解消に何が効果的か調べたいと

思った。

研究の方法

だ液のアミラーゼ成分で、ストレスを定量化する

機械「だ液アミラーゼモニター」を使った。



① 20日間、ランダムな時間で、シチュエーションと気分で自分のストレス値を測定した。



② 自分のストレス値がどういふときに最大かを知ったうえで、どういふことをすれば下がるかを検証した。

0~30: KU/L : ストレスなし

31~45: KU/L : ストレスややあり

46~60 KU/L : ストレスあり

61~ : KU/L : ストレス大

結果: 私自身のストレス値はテスト後が一番高かった。

妹は私とケンカ直後、母は飲み会後がストレスが高かった。

妹は特にストレスの幅が大きく、母は低めだった。人によ

ストレス値の大きさと幅があることがわかった。

自分がテストの後に、

ストレスが高いことがわかった

ので塾の小テスト後の

ストレスと、どういふことで

ストレスが下がるかを試してみた。

私のデータ	
シチュエーション	コルチゾール
塾のテストの後	96
計算トレーニングしている間	69
塗り絵をした後	56
昼から勉強して夜に計測	51
塾から帰ってすぐ	49
塾から帰ってすぐ	49
学校から帰宅してすぐ	47
観劇してすぐ	47
塾から帰ってすぐ	46
入浴後	32
帰宅してまったり	30
入浴後雑誌読んでるとき	28
メロンを食べた後	28
朝から勉強して昼に計測	27
夕食後	24
昼食後	22
試験の結果が悪かった後	22
マクドナルドで食べた後	18

妹のデータ	
シチュエーション	コルチゾール
私と喧嘩	102
マクドナルドで食べた後	52
ママに怒られたあと	48
観劇後	32
入浴後	22
テレビ1時間見た後	20
メロンを食べた後	13

ママのデータ	
シチュエーション	コルチゾール
飲み会から帰宅	78
私の宿題丸付け	45
私と妹の喧嘩を見て	36
暑い日の買い物後	35
残業して帰宅	19
会社のあと買い物帰り	17
私と妹が宿題しない	15
昼食後	5

すると

ビフォー	シチュエーション	アフター
91	ドラマを見る	53
93	歌を歌った	41
88	チョコを食べた	14
85	めいぞうした	50
84	メロンを食べた	34
79	昼食を食べた	35
76	入浴	24

チョコレートを食べた後一番ストレス値が下がった。

自分の家族にもチョコレートには効果があるか試した。

ギャバチョコ効果を検証した				
	私	妹	パパ(たま)	ママ
食べる前		88	78	99
食べた後		14	20	13

4人ともストレス値が下がった。

結論

チョコレートの甘さはストレスを和らげることが

わかった。イライラしたときは、チョコレートを食べよう。