

ストレスマネジメント

活動

- ストレスチェックをする。
- ストレスの仕組みを学ぶ。
- ストレスの解消法を交流する。

ねらい

- 自分のストレスを知る。
- ストレスの仕組みを理解する。
- ストレスの解消法を考える。

ワークシート①を配布します。

ストレスチェック

- ① あなたのストレス度を調べる。
 - ・ I は、最近、よい意味でも悪い意味でも、気になったことがあったかを4段階で答える。
 - ・ II は、最近、あったかどうかを4段階で答える。
- ② 合計する。
 - ・ II は小計もする。

- ③ I と II の合計の交差するゾーンの記号を確かめる。

		I		
		0~15	16~30	31~45
II	0~15	A	B	C
	16~30	D	E	F
	31~45	G	H	I

2つのストレス要素

- **ストレッサー**
ストレスを起こす刺激
- **ストレス反応**
ストレッサーによって起こる反応

2つのストレッサー

- **ライフイベント**
人生の中のちょっとした事件
(例) 失恋、テストの結果、友達との喧嘩
- **デイリーハッスル**
日常的な何気ない感じ
(例) イライラする、ワクワクする

3つのストレス反応

- **体に出るタイプ**
 (例) 汗をかく、動悸がする、体がこわばる
- **気持ちに出るタイプ**
 (例) 怒り、不安、あきらめ
- **行動に出るタイプ**
 (例) 大食いする、怒りっぽくなる

- **悪玉ストレス**
 好ましくない反応を引き起こす
 (例) 試験が近づくと不安になる
- **善玉ストレス**
 好ましい反応を導く
 (例) 強い相手と戦うとファイトがわく

ストレスの仕組み

- **ストレッサー** → **評価** → **ストレス反応**
 同じ「**ストレッサー**」でも
 「**評価**」によって
 「**ストレス反応**」が変わる。

ストレッサー	テストの点数が悪かった
評価	頭が悪いからだ
ストレス反応	いくら努力してもダメだ

ストレスサー	テストの点数が悪かった
評価	たまたまできなかつただけだ
ストレス反応	今度は頑張ろう

ストレスサー	テストの点数が悪かった
評価	点数なんか気にしない
ストレス反応	何も感じない

ストレスサー	友だちが挨拶してくれない	
評価		
ストレス反応	あいつとは絶交だ	話しかけてみよう

どんな評価が入るだろう？

ストレスサー	友だちが挨拶してくれない	
評価	嫌われた	悩みごとがあるのだろう
ストレス反応	あいつとは絶交だ	話しかけてみよう

ワークシート②を配布します

コーピングとは

- コーピングとはストレスを解消する方
- ストレス反応を和らげたり、
- 評価を変えたり、
- ストレッサーを取り除いたりする。

コーピングのワーク

- ① 自分のコーピングを書き出す。
- ② 4人組になる。
- ③ チームでコーピングを交流する。
- ④ メンバーのコーピングを書き留める。
- ⑤ 使いそうなコーピングに○を付ける。
- ⑥ コーピングを、次のABCの3種類に分類する。

(A)ストレッサーに働きかける

- ① 積極的、計画的に問題を解決する。
- ② 嫌だと言える、素直に謝るなど、社会的スキルを獲得する。
- ③ 家族、先生、友人、専門家などに相談する。
- ④ 我慢して、時が過ぎるのを待つ。
- ⑤ 空想の世界に入ったりして、現実から逃避する。

(B)評価に働きかける

- ① 自分を認めてくれる人と話して自信を持つ。
- ② おかしな考え方や頑固な思い込みを変える。

(C)ストレス反応に働きかける

- ① 寝たり、食べたり、趣味をしたりして、気分転換をする。
- ② 深呼吸や体操などをしてゆったりした気分になる。
- ③ マッサージやアロマなどでリラックスする。

ワークシート③を配布する。

ふりかえり

- ① 自分のストレスゾーンに○を付ける。
- ② 最近ストレスを感じたことを3つ書く。
- ③ 今日の授業をふりかえる。
- ④ 自分のストレスやコーピングについて感じたり考えたりしたことを書く。

1. 今日の授業を振り返って										
(1) 自分のストレス度が分かった。	イエ	1	2	3	4	ハイ				
(2) ストレスの種類や仕組みが理解できた。	イエ	1	2	3	4	ハイ				
(3) コーピングの仕方が理解できた。	イエ	1	2	3	4	ハイ				
(4) 今日の授業の感想を書いてください。										

あなたのストレスをマネジメントして
より快適な毎日を送ってください。