

# 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。

<b>ストレッサー</b>	テストの点数が悪かった
<b>評価</b>	頭が悪いからだ
<b>ストレス反応</b>	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、
- ストレス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、時間が過ぎるのを待つ。
- 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。