

ストレスマネジメント ワークシート①

クラス番号		氏名	
-------	--	----	--

1. ストレス・チェック

I			II		
最近、良い意味でも悪い意味でも、自分のことで とても気になった=3 時々気になった=2 あまり気にならなかった=1 全く気にならなかった=0			最近、自分にとって よくあった=3 時々あった=2 あまりなかった=1 全くなかった=0		
①勉強や成績			①頭痛・胸やけ・便秘をする		
②将来や進路			②体がこわばる		
③性格			③体が疲れてだるい		
④健康や生活環境の変化			④冷や汗をかく		小計
⑤金銭的なこと			⑤動悸がする		
⑥クラブ活動やアルバイト			⑥何度も時間を気にする		
⑦家族との人間関係			⑦よく眠れない		
⑧学校の先生との人間関係			⑧集中できない		
⑨友だちとの人間関係		小計	⑨お喋りが止まらない		小計
⑩生活のリズムの変化			⑩なんとなく不安になる		
⑪時間に追われている			⑪じっと座っていられない		
⑫しなければならないことがある			⑫しょっちゅう、ものを食べる		
⑬我慢することが多い			⑬キレやすい		
⑭許せないことがある		小計	⑭小さな失敗を繰り返す		小計
⑮他人をわずらわしく思う			⑮もの忘れが多い		
合計			合計		

2. ストレス・ゾーン

		I		
		0-15	16-30	31-45
II	0 15	Aゾーン	Bゾーン	Cゾーン
		ストレスになる出来事も少ない。でもワクワク感も少ない。	少しストレスになる出来事はあるものの、うまく反応を抑えている。	ストレスになる出来事が高いのに反応は低い。反応を抑えすぎ。
	16 30	Dゾーン	Eゾーン	Fゾーン
		ストレスになる出来事が少ない割には、少し反応が多い。少し注意。	ほどよいストレスになる出来事にほどよく反応している。いい状態。	ストレスになる出来事が高いのに、うまく反応を抑えている。
	31 45	Gゾーン	Hゾーン	Iゾーン
		ストレスになる出来事は少ないのに、過敏に反応し過ぎ	ストレスになる出来事の割には反応が大きい。少しセーブが必要。	ストレスになる出来事も高く反応も大きい。とてもしんどい状態。

3. ストレスの種類

ストレス I	①-⑩	/30	「ライフイベント」 人生の中のちょっとした出来事の中にストレスの原因がある。失恋・テストの結果・友達との喧嘩など。
	⑪-⑮	/15	「デイリーハッスル」 はっきりした理由はないが日常的にストレスを感じる。イライラする・ワクワクする・落ち着かないなど。
ストレス反応 II	①-⑤	/15	体に出るタイプ。汗をかく・動悸がする、体がこわばる
	⑥-⑩	/15	気持ちに出るタイプ。怒り・不安・あきらめ
	⑪-⑮	/15	行動に出るタイプ。大食いする、怒りっぽい
悪玉ストレス	好ましくない反応を引き起こす。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。強い相手と戦うとファイトがわく。		

ストレスマネジメント ワークシート②

クラス番号		氏名	
-------	--	----	--

1. コーピング(ストレス解消法)

コーピング		ABC

2. コーピングの種類

(A)「ストレス」に働きかける	
①	積極的、計画的に問題を解決する。
②	嫌だと言えるスキル、素直に謝るスキルなど、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	自分をほめてくれたり認めてくれる人と話して自信を持つ。
②	おかしい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	ぐっすり寝たり、好きなものを食べたり、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。

ストレスマネジメント ワークシート③

クラス番号		氏名	
-------	--	----	--

1. あなたのストレスゾーン

A	B	C	D	E	F	G	H	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---

2. あなたが最近ストレスを感じたことを3つ書きなさい。

①

②

③

3. 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か。

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か。

イエ	1	2	3	4	ハイ
----	---	---	---	---	----

(3) コーピングの仕方が理解できたか。

イエ	1	2	3	4	ハイ
----	---	---	---	---	----

(4) 今日の授業を日常生活に生かせるか。

イエ	1	2	3	4	ハイ
----	---	---	---	---	----

4. あなた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いてください。
