

Lesson 1 ストレス

Work 1 ストレス・チェック

① 次のⅠ Ⅱの項目に答えなさい。

Ⅰ		Ⅱ	
最近、次のことについて、良い意味でも悪い意味でも、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 で答えなさい。		最近、次のことについて、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 で答えなさい。	
①勉強や成績		①頭痛、胸やけ、下痢、便秘	
②将来や進路		②食べすぎや飲みすぎをする	
③性格やスタイル		③体が疲れてだるい	
④健康や生活環境の変化		④自然と体が動いてしまう	小計
⑤金銭的なこと		⑤心臓がドキドキする	
⑥クラブ活動やアルバイト		⑥必要もなく時間が気になる	
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		⑨やたらとハイな気分になる	小計
⑩好きな人との人間関係		⑩なんとなく不安になる	
⑪生活のリズムの変化		⑪じっと座ってられない	
⑫忙しくて時間がない		⑫せっかちになる。	
⑬しなければならないことがある		⑬キレやすい	
⑭人に頼むことがある		⑭小さな失敗を繰り返す	小計
⑮人に頼まれたことがある		⑮もの忘れが多い	
合計		合計	

	②あなたが最近ストレスを感じたことを具体的に書きなさい。	③その時どうしたかを具体的に書きなさい。
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

④みんなで、「②あなたが最近ストレスを感じたこと」を出し合い、いろいろな種類に分類しましょう。