

「ストレスとうまくつきあおう」②

年 組 番

氏名

●ストレス対処法の5つの分類とその例

①【原因解決型】

ストレスの原因に対して、自分の努力や周囲の協力を得て解決しようとする。また解決できない場合に、ストレスとなる要因を避けるような行動も含む。

(例) 相手と話し合う、SNSをやめる など

②【感情発散型】

怒りや不満、残念な気持ち、悲しみなどの感情を誰かに話して感情を表出し、聞いてもらうことによって気持ちを整理する。

(例) 友だちにぐちをこぼす、信頼できる人に悩みを打ち明ける など

③【前向き思考型】

ストレスの原因に対して、見方や発想を変えてよい方向（前向き）に考えたり、距離をおいたりする。

(例) 物事のよい面を見つける、大変なことでも自分のためになると思う など

④【協力要請型】

周囲にアドバイスを求めたり信頼できる人に話したりすることで、気持ちが楽になり心理的安定が得られる。

(例) 協力してくれるように周囲に頼む、家族や友人に相談する など

⑤【気晴らし型】

運動や趣味などのいわゆるストレス解消法により、気分転換やリフレッシュをはかる。日々のストレスの解消に有効である。

(例) 運動、友人と遊ぶ、ショッピング、ゆっくりお風呂に入る、音楽をきく など

(出所) 坪井(2010)より作成。

●今日の学びを今後どのように活かしていきたいですか(今の気持ち)。

今日の学習について、あてはまるところに○をつけましょう

4：とてもそう思う 3：思う 2：あまり思わない 1：まったく思わない

・自分がどのようなことでストレスを感じるか気付くことができましたか。

[4 3 2 1]

・いろいろなストレス対処法を知ることができましたか。

[4 3 2 1]

・今日の学びをこれから活かしていこうと思えますか。

[4 3 2 1]

