

トレスとうまく付き合う

目標：

ストレスがたまり過ぎる前に察知して、ストレスとうまく付き合う方法を学ぶ

1. ストレスとうまく付き合うための 3 ステップ



ステップ1：普段から気をつける

食べる、寝る、遊ぶ！

- ①あなたが気をつけていることはありますか？
- ②思いつく工夫を教えてください。

ステップ2：ストレスのサインが出てきたら早めに対応する

例)「最近イライラすることが多くなったから、気分転換に散歩をしよう。」
「気になることがあって眠れない。今は考えるのはやめよう。」

ステップ3：ストレスがたまった時の解消法

例)「学校に行きたくない。」→友達に相談してみよう。
「毎日、親とけんかする。家の雰囲気が悪い。」
→イライラしている親とは話さないで音楽を聴こう

あなたの対処法は何がありましたか？（復習）

2. ストレス対処法のいろいろ

① ストレッサーに働きかける

やることが多い時、友達に手伝ってもらおう。「できない」と言う。

嫌な人のいいところを見つける。

ホラー映画は見たくないのに友達に誘われた。うまく断る。



自分なりにストレッサーに働きかける方法を1~2個以上考えてください。

② ストレス反応を和らげる

リラクゼーション：深呼吸、ストレッチ、お風呂に入る、音楽を聴く、散歩をする、アロマ、目を閉じる、自分の気持ちを書き出す、マッサージ…

ストレス解消法：仲の良い友達と遊びに行く、カラオケで歌う、運動をする、趣味をする、自然に触れる、ペットに話す…

自分なりにストレス反応を和らげる方法を1~2個以上考えてください。

③ 考えの幅を広げる

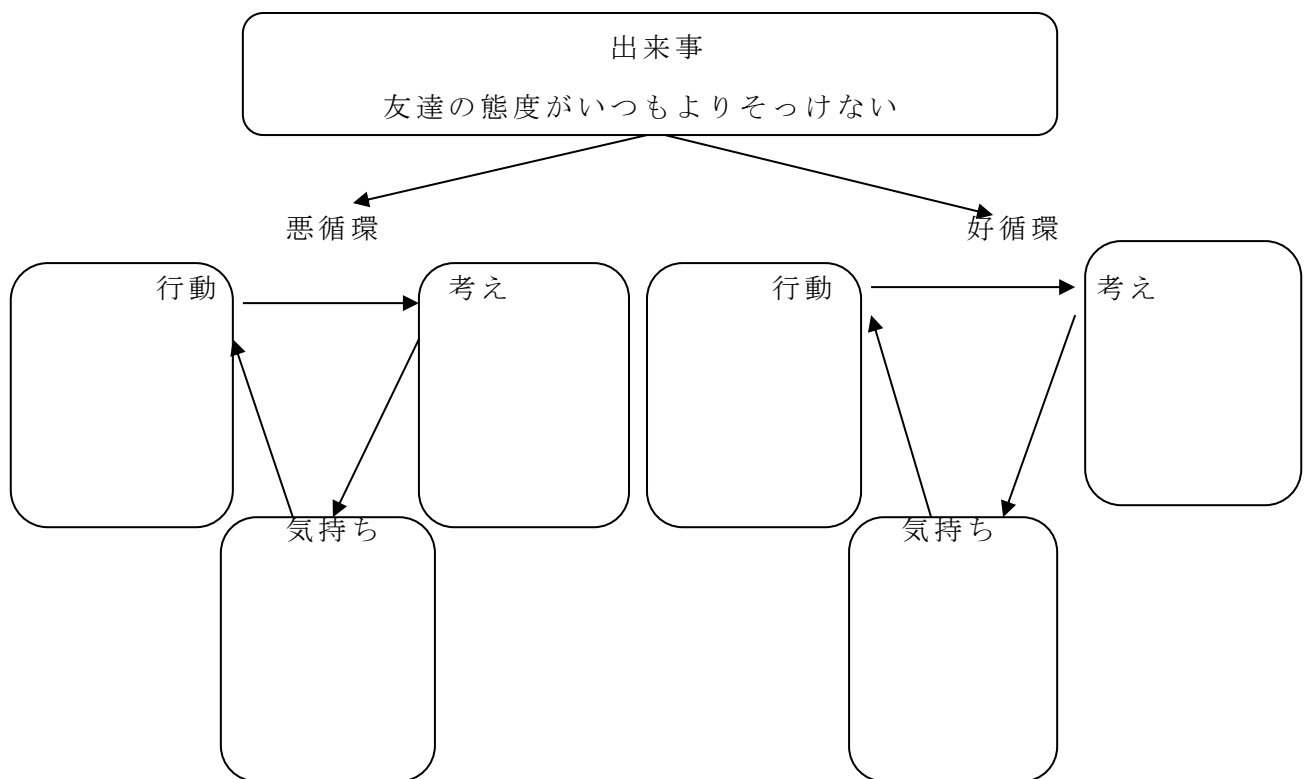
考えと気持ち、行動がつながっていることを知っていますか？元気がない時、落ち込んでいる時、ムカついている時は、人や出来事のマイナス面ばかりに目が行ってしまい、ストレスになってしまいます。このような時には、他の考え方ができないか考えてみてください。そうすることで、気持ちが楽になったり、元気になったり、コントロールできるようになります。

例) 出来事：急にクラスの前で発表をしないといけなくなった。

マイナス思考「失敗するに決まってる」→不安になり、うまく口が回らない
プラス思考「一生懸命話すことが大切だ」→詰まりながらも落ち着いて話す。

(考え、気持ち、行動の悪循環と好循環のイラスト)

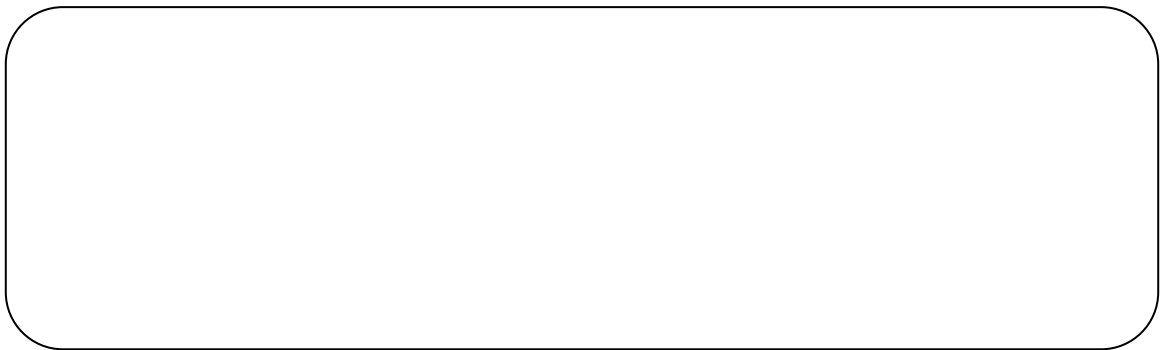
下記の出来事の場合、マイナス思考とプラス思考の両方を考えてください。
それに影響する気持ちと行動についても考えてください。



④前向きな言葉を考える

考え・気持ち・行動はつながっています。だったら、前向きな言葉（考え）を自分に言うてみることで、気持ちが良くなることがあります。下記のような状況の時、あなたは友達を励ますためになんと言いますか？思いっただけ書いてください。

状況：友達がこれから劇で主役を演じます。友達はとても緊張していて、情けない顔をして、自分に「緊張する。うまくできなったらどうしよう。セリフ忘れそう。」と言っています。



こういう言葉を自分自身にも言ってみましょう。そうすると元気が出るかもしれません。

④周りの人からサポートを受ける

あなたがサポートを受けるとしたら誰が思い浮かびますか？

