

## 2 ストレス対処チェックリスト

ストレスを感じたとき、あなたはどのようにしていますか？ またどうしますか？  
質問を読んで、自分に1番近いと思う数字に○をつけてください。

	全く していない	ほとんど していない	あまり していない	少し している	かなり している	すごく している
1 友人に話す。	0	1	2	3	4	5
2 これから先どうするかを考える。	0	1	2	3	4	5
3 自分の気持ちを表に出さないようにする。	0	1	2	3	4	5
4 プラスのメッセージを自分に送る。	0	1	2	3	4	5
5 壊してはいけないものを壊す。	0	1	2	3	4	5
6 静かに愚痴を聞いてもらう。	0	1	2	3	4	5
7 辛いことが解決するように色々やってみる。	0	1	2	3	4	5
8 辛いことは自分の心にしまい込む。	0	1	2	3	4	5
9 肩や指などの力を抜きリラックスする。	0	1	2	3	4	5
10 やけ食いをする。	0	1	2	3	4	5
11 人に相談する。	0	1	2	3	4	5
12 どのようなことなのかよく考える。	0	1	2	3	4	5
13 自分の心とは反対に明るく振る舞う。	0	1	2	3	4	5
14 これもいい経験だと思う。	0	1	2	3	4	5
15 暴れる。	0	1	2	3	4	5
16 辛いことについて身近な人に話す。	0	1	2	3	4	5
17 自分がやるべきことを考える。	0	1	2	3	4	5
18 辛いことはなかったことにする。	0	1	2	3	4	5
19 成功や解決した時のことをイメージする。	0	1	2	3	4	5
20 やつあたりをする。	0	1	2	3	4	5

相談

= ( ) 点  
1+6+11+16

問題に対処

= ( ) 点  
2+7+12+17

リラックス

= ( ) 点  
4+9+14+19

気持ち押し込め

= ( ) 点  
3+8+13+18

傷つけ発散

= ( ) 点  
5+10+15+20

相談、問題に対処、リラックスは、得点が高いほど、良いストレス対処です。10点以上はgoodです。  
気持ち押し込めと傷つけ発散は、得点が低いほど、良いストレス対処です。  
10点以上は、呼吸法などのリラックス法を身につけたり、良いストレス対処を工夫しましょう。