

自分がどんなことにストレスを感じるのか知るワーク

① () の中にA・B・C・Dを入れて分類してみましょう

A強い感情 B普通の感情 C弱い感情 D何も感じない

●感情の種類・・・怒り、悲しみ、淋しさ、憎しみ、嫉妬、むなしさ
焦燥感、孤独感、罪悪感、絶望感、喪失感、自己嫌悪

- (): 1 プレゼントをあげたのに、あまり喜んでいない表情をされた！
- (): 2 子供が泣いているのに放ったらかしの親がいる
- (): 3 レジなどの順番待ちで割り込みをされた
- (): 4 急いでいるのに電車が遅延して動かない
- (): 5 待ち合わせに連絡なくまたされた
- (): 6 レストランで頼んだ料理と違う料理が出てきた
- (): 7 仕事などで指示を出したのに、相手が言う事を聞かない
- (): 8 応援しているチームが試合で負けた
- (): 9 自分が投票した政党の政治家が悪さをした
- (): 10 禁煙の場所でたばこを吸っている人がいる
- (): 11 後輩に「それは違うと思う」と反論された
- (): 12 文書を書いている最中にパソコンパソコンがシャットダウンしてしまった
- (): 13 満員電車で前の人のリュックが自分にあたっている
- (): 14 通信会社の人為的ミスで携帯が使えない
- (): 15 動物虐待やいじめのニュースを見た
- (): 16 電車でお年寄りに席を譲ろうとしたら「結構です」と冷たく言われた
- (): 17 電話をかけてきた相手に1時間自分の話ばかりされた
- (): 18 お祭りや行楽地にゴミがたくさん散乱している
- (): 19 自分がやりたくないことに「やれ！」と命令された
- (): 20 犬の糞をそのままにしている人を見た
- (): 21 洋服屋の店員がため口で話して来た
- (): 22 タクシーのメーターが止まる直前に上がった
- (): 23 メールやラインの返事がなかなか返ってこない
- (): 24 対戦ゲームで負けた
- (): 25 サッカーの国際試合で相手チームが日本を侮辱する行動をした
- (): 26 電車で大きな声で携帯で話している人がいる
- (): 27 仕事をしないで親の財産で遊んで暮らしている人を見た
- (): 28 職場で出来ないふりや弱いふりをしている同僚がいる
- (): 29 役所で不愛想な態度を取られた
- (): 30 政治家が国会中継で寝ているのを見た
- (): 31 頼んでもいないのに手助けされた
- (): 32 やろうと思っていたのに「早くやれ」と言われた

- () : 33 違法駐車や違法駐輪でスムーズに道を通れない
- () : 34 コンセントが絡まってほどこけない
- () : 35 お腹を空かせて帰宅したら、用意されているはずの食事が用意がされていない
- () : 36 店員さんに怒鳴り散らしているお客が隣の席にいる
- () : 37 自分だけ食事会に呼ばれなかった
- () : 38 子供が犠牲になるひどい犯罪が起こった
- () : 39 「面白いよ」と連れて行ってもらったイベントがひどくつまらなかった
- () : 40 妊婦さんが目の前にたっているのに席を譲らない人がいる

②1～40までのストレスで「どんなネガティブな感情」に繋がるか仕分けしてみましょう！
 下の「感情を表した言葉」の右に、前のワークの1～40の当てはまる数字を振り分けましょう。

1 : 聞いてもらえない		
2 : 認めてもらえない		
3 : 大切にされない		
4 : 守ってもらえない		
5 : 受け入れてもらえない		
6 : 無視された		
7 : 拒否された		
8 : 見捨てられた		
9 : 見過ごされた		
10 : 振り回された		
11 : 侵入された		
12 : 邪魔された		
13 : 利用された		
14 : おとしめられた		
15 : 攻撃された		
16 : 侮辱された		
17 : 見下された		
18 : 責められた		
19 : 裏切られた		
20 : 損をした		
21 : 奪われた		
22 : こき使われた		
23 : 重荷を負わされた		
24 : 脅かされた		
25 : 馬鹿にされた		
26 : 嫌われた		

【ストレスの原因はストレッサー】

ストレスとは、外部からの刺激に対して、自ら引き起こす心理的・身体的反応のこと。

人に刺激を与えるものを「ストレッサー」といいます。

それによって出る反応が「ストレス反応」です。

⇒強いストレスが続くとある日急に眩暈が出たり、夢遊病、過食、拒食、女性だと月経随伴性気胸が起きたりすることもある。ストレスが蓄積してくるとある日急にはじけることがあるので注意。

【ストレッサーの種類】

- 物理的（気温・天候・騒音・強い光など）
- 科学的（薬物・副作用など）
- 生理的（病気・過労・栄養不足など）
- 心理的（人間関係や悩み、葛藤など）

熱さや寒さ、疲れなどを感じることで命を守れます

多少のプレッシャーはやる気につながる事もあります。

ストレスを感じることは必要です。しかし強いストレスがあるのに対処をしないしていると、心身に悪影響を及ぼしてしまいます。

ストレスにより強く負荷がかかることで自律神経に悪影響が出たり、自分の身体が一番弱い部分に影響が出やすくなります。

【どんな時に人が心理的ストレスを感じるか】

例) スポーツ

コーチとの折り合いが悪い、仲間と口をきいてもらえない、いじめなど・・・

(大脳旧皮質) 本能 ← 葛藤 → 理性 (大脳新皮質)

本当にやりたいことと違うこととのストレスとか分かってほしいのに伝わらないとか

本能と理性の間に葛藤が起こることからストレスは生まれる

【シフトチェンジする】

●悩む：過去や未来に引っ張られて、具体的な行動をせずに思いを巡らせている状態
＝ストレスになる。

●考える：問題を明確にし、「今の自分に出来ること」導き出し、行動に移していく
＝ストレスから抜け出しやすい。

「悩む」から「考える」にシフトすることが、ストレスマネジメントの第一歩です。

悩む＝行動していない できない 動けない⇒なんで？

↓

考える＝行動に移しやすくなる⇒じゃあどうする？

↓

行動する＝やる 止める 手放す ⇒やるだけが行動ではない

【複数の解釈を持つ】

人は白黒つける思考をもちやすいが、一つの問題には白と黒だけではない。青があれば黄もあれば金もあるかもしれない。悪いことにも良い面もあり、様々な視点で考え、次からはこうしようと前に進むことで悪いことばかりではなくなる。

※良くないのは悪い思考でとまっていること

ルビンの壺

ルビンの壺とは、黒地と白地の図形で、黒を図としてみればツボにも見えるし、白を図としてみれば二人の顔にも見える、というものです。

これはどちらがメインでもなく、どちらが劣ってもいない、どちらが正しいわけでも、間違っているわけでもないという事をメッセージしています。

あの時〇〇だったからこうなった

自分が〇〇だったからこうなった

〇〇が××だったから・・・



・・・というように、人は×をつけたリジャッジをしています。

何かが起こると、何かのせいにしたくなります。

自分の人生に起こる出来事も、何かのせいにしたくなってしまいます。

ルビンの壺を両面から見るように、起きた出来事も色々な角度からみることが大切。

これまでは〇〇だっただけ、偶然に〇〇になった、とジャッジなしで考えてみることも必要。

それが起きた原因がある場合などは、自分や周囲を責めずに、改善や修正をして行けばよいだけです。

【ストレスコントロールの実践法】

①自分にとってのストレスを理解しておく

→どのような状況・環境・出来事・人にストレスを感じるのか理解しておきましょう。

(感情のコントロールにもつながる)

【あなたのストレスは何？】

1. 物理的 (機構・天候・騒音・強い光など)

2. 科学的 (薬物・副作用・アレルギー・体に不調を起こす原因)

3. 生物的 (病気・過労・栄養不足)

4. 心理的 (人間関係や悩み、葛藤など)

②言われたことを受け入れるか、自分で考える

人に言われたことを聞くか聞かないか自分できめることで、悪意のある言葉や八つ当たり理不尽な怒りなどでストレスを受けないように対処できるようになります。

イメージの中で自分の目の前に三つの箱を用意します。

相手の言ったことを聞く必要があれば「yes」,聞く必要がないばあいには「no」に入れる。

冷静にジャッジが出来ない場合には「保留」に入れましょう。



③違う側面からみてみる・考えてみる

●誰かと対立した時〈役割交代〉＝相手の立場になってみる

1. 第三者としてその場面（自分と相手の対立）を見た時にどう感じるか考える
2. 相手の立場から「自分」を見た時にどう感じるかを考える

●嫌いな相手・敵対する相手が出てきた時

1. 相手の嫌いなところを「プラス」に変えたらどんな性格や人柄になるか裏側をしてみる

例 マイナス 感情的 → プラス 正直
マイナス しつこい → プラス 粘り強い
マイナス 高圧的 → プラス 自信がある

2. 自分と似てはいないか？ 客観的にみる

人は自分と似ている人、さらに自分の持っているのに出せないでいるものを出している人を嫌う傾向があります。

羨ましさからの苦手意識であれば、それを自分がやることを許可することで解決に繋がる場合があります。

ワーク自分の嫌いな人を一人イメージして三つ特徴を挙げて、マイナスをプラスに変えてみましょう

マイナス：	⇒	プラス：
マイナス：	⇒	プラス：
マイナス：	⇒	プラス：

●深く悩んでしまった時＝自分の考えを客観的に見る

1. 友達が同じことで悩んでいたら、何てアドバイスをするのか？を考える
2. 自分のその考えは「100%本当なのか？他の考え方はないのか？」考える

⇒客観的セルフアドバイス

3. それはどうしたら解決できる？

⇒行動に移していく

【ワーク 自分の嫌いな人の性格】

人が人を嫌いになる理由はおおきく分けて2つ

①自分のルールを破る人（価値観・ルール）

②似ている人（自分の見たくない自分や自分が我慢していることをガンガンやる人） ←嫉妬

私は○○なのになんであのひとは

※たまに嫌いな人に抱いている感情を自分も他の人から言われていたりするので注意

自分のパートナーが①②みたいな人だと大変

自分の嫌いな人の性格・特徴・行動10個

挙げた10個は①と②どちらの傾向が多い？

①であれば自分にどんなルールがあるのか

②であれば自分のどんな部分が似ていて嫌なのか書き出してみましょう

- 「自分がコントロールできないことは手放し、コントロールできることを考え行動する」



コントロールできること

An empty square box with a black border, intended for writing items that are controllable.

コントロールできないこと

An empty square box with a black border, intended for writing items that are uncontrollable.

