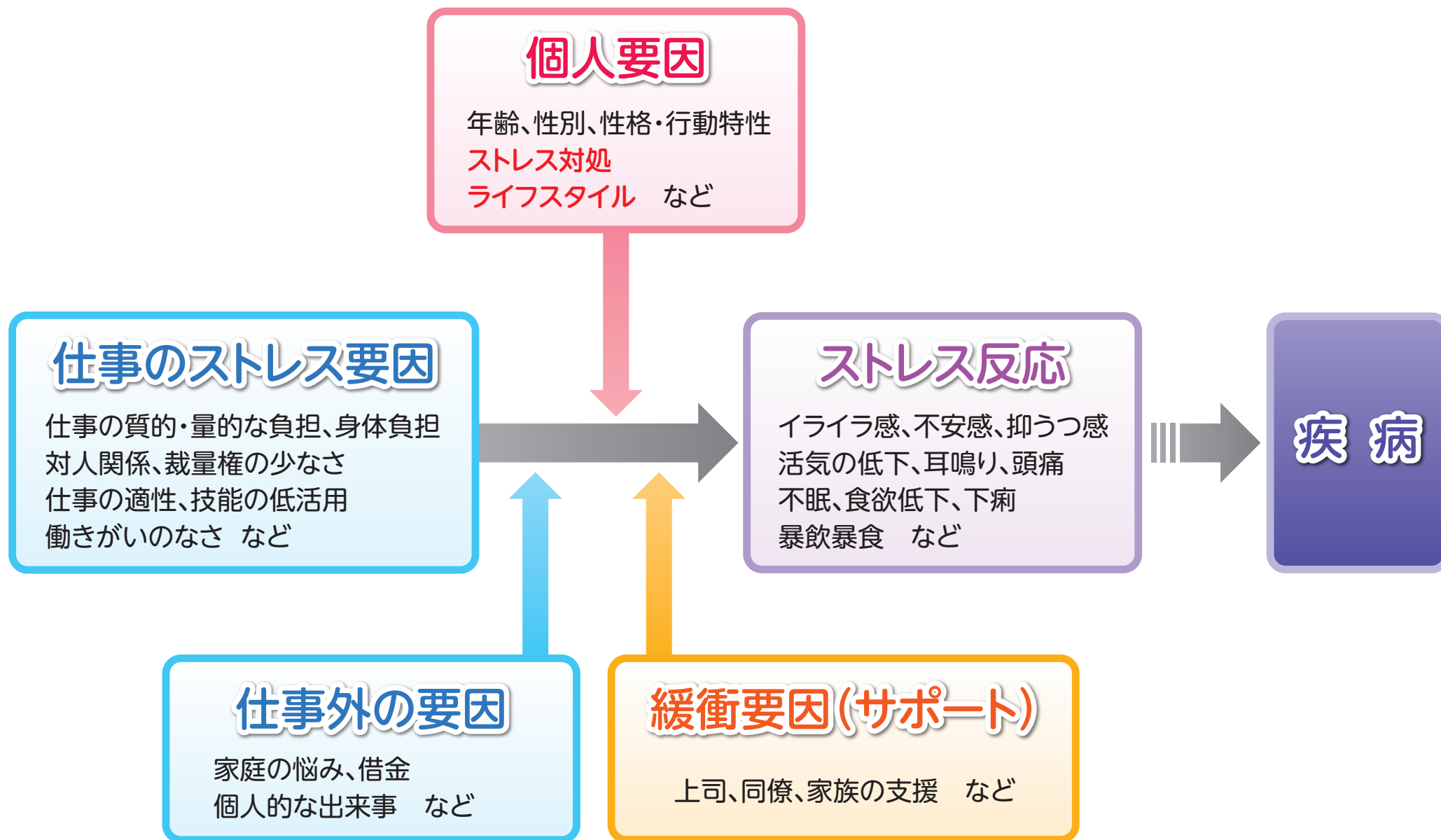


【ストレスのしくみ】

(資料1)



【ストレス対処を見つける】

【3】 ストレス対処 (例:気分転換) 今の状況より一歩抜け出すために自分でできそうなことをあげてみましょう。

- 【考え方のヒント】
- 積極的な問題解決／解決のための相談／気分転換／発想転換
 - ライフスタイル
 - 過去(今までに似た状況でうまくいった方法は?)／現在(今できているのはなぜか?)／未来(これからできそうなことは?)

【2】 仕事のストレス要因 (例:仕事の量的負担、裁量権が少ない)

- ストレス反応に結びついていると思われる仕事のストレス要因を具体的にあげましょう。
- 複数ある場合は、対処の優先順位をつけましょう。

【1】 ストレス反応

(例:イライラ感、不眠)

疾病

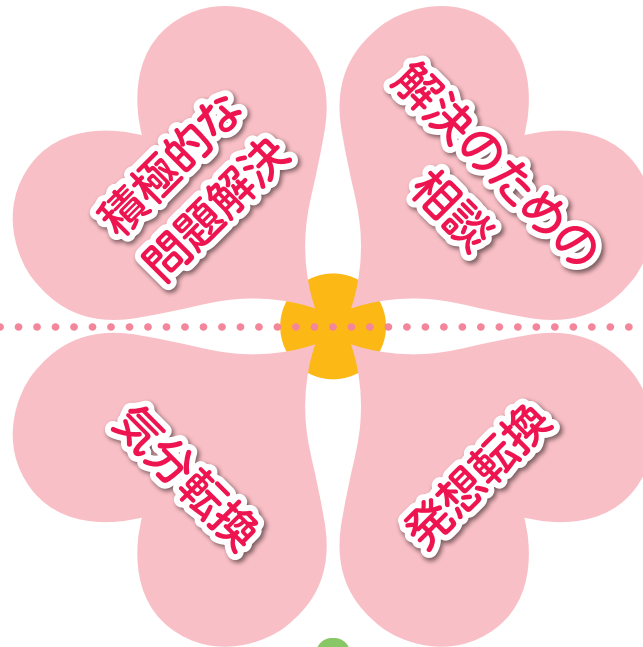
仕事外の要因

緩衝要因(サポート)

【ストレス対処の具体的な質問項目】

積極的に使いましょう

- ① 原因を調べ解決しようとする
- ② 今までの体験を参考に考える
- ③ いまできることは何かを冷静に考えてみる



- ① 信頼できる人に解決策を相談する
- ② 関係者と話し合い、問題の解決を図る
- ③ その問題に詳しい人に教えてもらう

- ① 趣味や娯楽で気をまぎらわす
- ② 何か気持ちが落ち着くことをする
- ③ 旅行・外出など活動的なことをして気分転換する

- ① 「何とかなる」と希望をもつ
- ② その出来事のよい面だけを考える
- ③ これも自分にはよい経験だと思おうようにする

