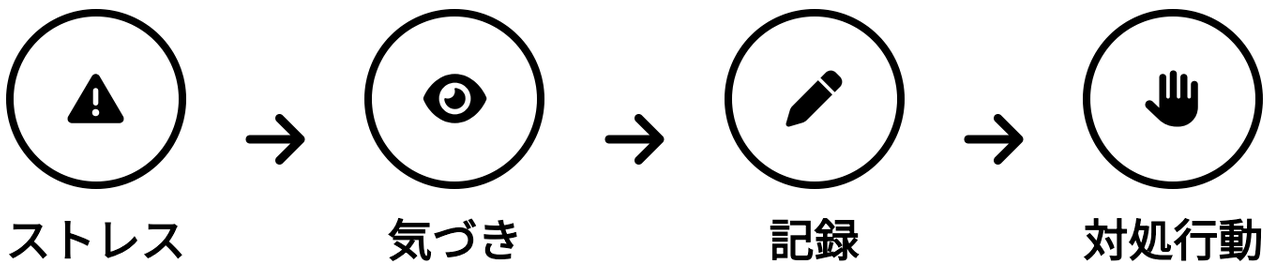
ストレス記録法とは？



記録法で身につく力

1. 気づく力を養う
2. パターンに気づく
3. 対処の幅を広げる

ストレスの正体

ストレッサー
（外部刺激）

→

認知
（受け取り方）

→

反応
身体・感情・行動
（ストレス反応）

ストレスの仕組み

- ストレッサー ＝ 外部の刺激
- ストレス反応 ＝ 内面の変化
- 感じ方は人それぞれ

同じ出来事でも、受け取り方によってストレス反応は変わる

ストレスサインを知る

身体
Physical

感情
Emotional

行動
Behavioral

ストレスサインの具体例

身体

- 頭痛
- だるさ
- 肩こり

感情

- 不安
- 怒り
- 無気力

行動

- 避ける
- 過食
- 不眠

日常の小さな変化が、ストレスのサインかもしれません

ストレッサーとコーピング

コーピングの種類と具体例

感情焦点型コーピング

- 深呼吸・リラクゼーション
- 誰かに話す・相談する
- 気分転換・趣味活動

問題焦点型コーピング

- 計画を立てる
- 行動を変える・改善する
- 情報収集・スキル習得

状況に応じて柔軟にコーピングを選択することが大切

ワーク①：ストレス記録表

ストレス記録表

今日のストレス場面を振り返って記入してみましょう

出来事	感情	身体反応	行動	対処法
例：会議で発表	不安・緊張	動悸・汗	資料を見直す	深呼吸
記入してください	記入してください	記入してください	記入してください	記入してください
記入してください	記入してください	記入してください	記入してください	記入してください

記入のポイント

- 具体的な場面を思い出す
- 感情は複数でもOK
- 身体の変化に注目
- どんな対処でも記録

1〜2分間で思い出せる範囲で記入してみましょう

ワーク②：コーピング再評価

コーピング再評価シート

過去の対処法を振り返り、新しい選択肢を考えてみましょう

ストレス場面	やった対処	効果	他にできた対処
残業が続いた	無理に我慢した	△ 疲労蓄積	上司に相談・休息
記入してください	記入してください	記入してください	記入してください
記入してください	記入してください	記入してください	記入してください

効果の評価

○ とても効果があった

△ 少し効果があった

× 効果がなかった

新しい対処のヒント

- 誰かに相談する
- 環境を変える
- リラックス法
- 計画を見直す

効果の低い対処法を新しい選択肢に置き換えることで、コーピングの幅を広げましょう

今日のまとめ

1

ストレス＝反応の連鎖

出来事そのものではなく、私たちの「受け取り方」と「反応」がストレスを決める

2

記録で気づく力が育つ

自分のパターンや癖に気づくことで、選択の幅が広がる

3

コーピングは変えられる

対処法は学習可能。新しい選択肢を増やすことで柔軟性が向上する

今日から始めてみましょう

すぐに変わらなくても大丈夫

まずは1週間、1日1つの出来事を記録するところから

記録することで、自分との上手な付き合い方が見えてきます