



「ストレス」とうまくつきあおう

1 あなたにとって、どのようなことがストレスになりますか。簡条書きにしてみましょう。

例：苦手な授業・授業中、先生に当てられた・勉強がわからない、宿題がたくさん出た、友だちとケンカをした
教室が暑い・雨が降っている・お腹が空いた・眠い・家族に怒られた・勉強しなさいと言われた など

2 あなたのストレスサインは何ですか。簡条書きにしてみましょう。

こころのサイン

例：イライラ・むかつく・怒り・苦しい・不安
心配・緊張・焦り・あきらめ・悲しい・つらい
泣きたい・やる気が出ない など

からだのサイン

例：頭が痛い・肩がこる・胃が痛い・お腹が痛い
吐き気がする・便秘・下痢・食欲がなくなる
食べすぎる・眠れない など

3 あなたはストレスを感じたとき、どのような方法で対処しますか。
できるだけたくさん書きましょう。

例：運動する・筋トレをする・友だちとおしゃべりをする・好きなものを食べる・音楽を聴く・歌う
お風呂に入る・寝る・泣く・自然の景色を見る

