

## ストレスとコーピング(対処)について

年 組 番 名前

ストレスとは、環境に変化や疲労、人間関係の葛藤など、さまざまなできごとや周りからの刺激によって心と体に負担がかかった状態をいいます。(中学校保健体育・大日本図書)

刺激・原因となるものをストレッサーという

◎ストレスは全てが悪いものではありません。

◎ストレスを感じたときに出るからだのサイン「ストレス反応」とは・・・？

### コーピング

【考えよう】

1. ストレスが高まったときの対処法を考えてみましょう。

特に、自分が少し**楽になる**（好き・楽しい・嬉しい）ことをたくさんあげましょう。（10コぐらい見つけよう！）



【グループワーク】

2. グループでそれぞれの自分の意見を出し合ひましょう。その中から、みんなで3つ選んで短冊に書きます。それを、項目（リラックス、コミュニケーション、趣味、その他）に分類して発表します。どこに入るかは、グループで相談しましょう。

<b>リラックス</b>	<b>趣味</b>
<b>コミュニケーション</b>	<b>その他</b>

\* 黒板を見て自分にとって参考になった意見を上にも書いておきましょう。

3. ストレスが高まったとき、自分につぶやく魔法の呪文を**コーピングマントラ**と言います。**コーピングマントラ**は、自分にとってポジティブになれるための、言葉や詩のことです。下の例から、自分のお気に入りのコーピングマントラを選んで○をつけてみよう。

【例】

- ①「なんとかなるさ〜」（開き直りの呪文）（      ）  
②「やらない後悔より、やる後悔」（勇気を出す呪文）（      ）  
③「過去は変わらない、未来を変えよう」（前向きの呪文）（      ）

**私のコーピングマントラ**

☆将来のストレスに対して、コーピングマントラは、自分の心の武器となります。

**リラクゼーション**

4. 「10秒呼吸法」  
5. 「ペア・リラクゼーション」