

8つのタイプのストレス対処法 ～今までとは違うタイプを試してみよう！～

シート作成日： 年 月 日

◆シートの使い方◆

- ①今ストレスを感じている状況について整理する ②いつもの自分のストレス対処法を8タイプから1つ選んでチェックを入れる
③新たに試してみたいストレス対処法を8タイプから1つ選んでチェックを入れる ④具体的にどんな行動が出来るそうか考えてみる

※いつも自分のストレス対処法が8タイプの中で複数当てはまる場合、「一番よくやる対処法」を選んでください

今感じているストレスについて…

どんな状況？

どんな気持ち？

	ストレス対処法		いつもの タイプ	試したい タイプ
1	問題解決型	問題に向き合って解決しようと行動する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	問題回避型	問題となっているストレス要因を避ける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	感情発散型	感情（不安・悲しみ・怒りなど）を表出する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	感情抑圧型	感情（不安・悲しみ・怒りなど）を我慢する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	気晴らし型	好きなこと（ショッピングや音楽など）で気分転換をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	リラクゼーション型	お風呂やヨガやストレッチなどで身体の緊張を緩める	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	社会支援要請型	周囲の人や機関に相談してアドバイスを得る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	認知再評価型	ものの見方や発想を変える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

試してみたいタイプは _____ 型

具体的にどんなことが出来るそう？