



ストレスに対処するスキル

お 落ちこんでいるときとか、大^{たい}麻^までしたね。
あたま なか かんが こと いや
頭^{かんが}の中^す、すっからかんになるんで。考^{かんが}え事^{こと}しているときとか、嫌^{いや}なこと
考^{かんが}えているときには吸^すってましたね。
あくじゅんかん ば
悪^{あく}循環^{じゅんかん}なんですけど…その場^ばはスッキリするんで。



さい がくいん
Dさん/19歳/〇〇学院

わたし ひび せいかつ なか かん
私^{わたし}たちは、日^ひ々^びの生^{せいかつ}活^なの中^{かん}で、さまざまなこ^{かん}とからス^{かん}トレスを感じています。
しょうねんいんせいかつ がっこう しごと かぞく ともだちかんけい なか
少^{しょう}年^{ねん}院^{いん}生^{せいかつ}活^なはもちろ^{かん}んのこ^{かん}と、学^が校^{っこう}や仕^し事^{ごと}、家^か族^{ぞく}や友^{とも}達^{だち}関^{かん}係^{けい}の中^{なか}でもス^{かん}トレスは
生^{しょう}じてきます。こ^{かん}うしたス^{かん}トレスに^{てきせつ}適^{たい}切^{しよ}に^{けんこうてき}対^{せいかつ}処^{かん}して^{かん}い^{かん}くス^{かん}キ^{かん}ルは、健^{けん}康^{こう}的^{てき}な生^{せいかつ}活^な
お^{かん}く^{かん}き^{かん}ほ^{かん}ん^{かん}て^{かん}き^{かん}の^{かん}う^{かん}り^{かん}よ^{かん}く^{かん}ひ^{かん}と^{かん}い^{かん}
を^{かん}送^{かん}るた^{かん}め^{かん}の基^{かん}本^{かん}的^{かん}な能^{かん}力^{かん}の^{かん}一^{かん}つと^{かん}い^{かん}え^{かん}ま^{かん}す。こ^{かん}のワ^{かん}ー^{かん}ク^{かん}シ^{かん}ー^{かん}ト^{かん}では、ス^{かん}ト^{かん}レ^{かん}ス
たいしよ れんしゅう
に^{かん}対^{かん}処^{かん}するス^{かん}キ^{かん}ルに^{かん}つ^{かん}い^{かん}て^{かん}し^{かん}て^{かん}い^{かん}き^{かん}ま^{かん}す。



1 ストレスに気づく

ひび せいかつ なか きゅうげき かん き
日^ひ々^びの生^{せいかつ}活^なの中^{かん}では、急^{きゅう}激^{げき}にス^{かん}トレスを感じ^{かん}るこ^{かん}ともあ^{かん}り^{かん}ま^{かん}す^{かん}が、気^{かん}づか^{かん}ない
う^{かん}ち^{かん}にス^{かん}トレスが溜^たま^{かん}っ^{かん}て^{かん}い^{かん}るこ^{かん}ともあ^{かん}り^{かん}ま^{かん}す。ス^{かん}トレスに^{たいしよ}対^{かん}処^{かん}するた^{かん}め^{かん}に^{かん}は、
ま^{かん}ず、自^じ分^{ぶん}自^じ身^{しん}の^きス^{かん}トレスに^{じゅうよう}気^{かん}づ^{かん}くこ^{かん}とが重^{かん}要^{かん}で^{かん}す。

ストレスの原因となりやすい事情



だれ きけん かん
誰^{だれ}もが危^き険^{けん}と感^{かん}じ^{かん}るこ^{かん}と

じしん つなみ てんさい じこ はんざいひがい きけん かん けいけん
地^じ震^{しん}、津^つ波^{なみ}な^{てん}の天^{てん}災^{さい}や、事^じ故^こ、犯^{はん}罪^{ざい}被^ひ害^{がい}な^きの危^き険^{けん}を感^{かん}じ^{かん}る経^{けい}験^{けん}



じんせい てんき できごと
人^{じん}生^{せい}の転^{てん}機^きと^でな^きる出^で来^き事^{ごと}

した ひと し けっこん りこん てんきよ せいかつ えいきよう あた できごと
親^{した}しい人^{ひと}の死^しや、結^{けっ}婚^{こん}・離^り婚^{こん}、転^{てん}居^きな^{せいかつ}ど生^{えいきよう}活^あに影^で響^きを^で与^きえ^きる出^で来^き事^{ごと}



にちじょう つか
日^に常^{じょう}のイ^{つか}ライ^{つか}ラ・疲^{つか}れ

にんげんかんけい かんが かた せいかく きも しょう ひび つか
人^{にん}間^{げん}関^{かん}係^{けい}や考^{かん}え^が方^か、性^{せいかく}格^{かく}、気^き持^もちな^{しょう}ど^{ひび}ら^{つか}生^{つか}じ^{つか}る日^{つか}々^{つか}のイ^{つか}ライ^{つか}ラや疲^{つか}れ



2 ストレスに対処する

ストレスに気づいたら、それに対処していくことが必要です。スポーツや趣味、達成感を得ることなど、対処法は人それぞれですが、自分と場面に合った対処法を選びましょう。対処法によってストレスをゼロにすることはできませんが、自分自身への負担を下げるためには少しずつでもストレスに対処し、軽減していくことが、重要です。

よくある対処法



スポーツ・運動



ゲームなどの趣味



人と話す



食べる



テレビや音楽の視聴



掃除などの作業



旅行・散歩などの外出



自分をリラックスさせる活動

…など



3 適切な対処法を考える

ストレスへの対処は重要ですが、その対処法が犯罪のように危険なことや、お金や手間などのコストがかかることである場合、かえって問題が生じてストレスを高めることになってしまう可能性もあります。対処法を選ぶにあたっては、効き目と同時に、安全性やコストについても考えることが重要です。

また、対処法の効き目は場面や状況によっても違います。積極的に対処法を探し、増やしていくことが、時と場合に応じた有効な対処につながります。



- ・ 効き目と安全性とコストのバランスを
考えて対処法を選ぶ。
- ・ 時と場合に応じた対処法を選ぶために
対処法を増やす。

**Work**

あなたは、どんなときにストレスを感じていましたか？ あなたがストレスを感じていた状況を書き出してみてください。

ヒント

人によっては退屈もストレスと感じる場合があります。その場合、あなたにとって退屈であることはどのように感じられるものなのか、考えてみてください。

**Work**

あなたはストレスにどのような方法で対処していましたか？ あなたが使っていた対処法を書き出してみてください。

**Work**

あなたのストレス対処にとって、大麻などの薬物は関係があったと思いますか？ もしあったとすれば、薬物はあなたのストレス対処にどのような役割を果たしていたのでしょうか？ 考えたことを書き出してみてください。

薬物は、ストレスの対処に関係が

あった ・ なかった



やくぶつ い が い たいしよ ほう つか ほう ほう かん が
薬物以外でストレスへの対処法として使えそうな方法を、3つ 考 えて
みてくださ い。また、それぞれの方法について、効き目、コスト、安全性がどの
くらいなのか、点数をつけてみてくださ い。

1

き め
効き目

つよ
強い

5

4

3

2

1

よわ
弱い

コスト

やす
安い

5

4

3

2

1

たか
高い

あんぜんせい
安全性

たか
高い

5

4

3

2

1

ひく
低い

2

き め
効き目

つよ
強い

5

4

3

2

1

よわ
弱い

コスト

やす
安い

5

4

3

2

1

たか
高い

あんぜんせい
安全性

たか
高い

5

4

3

2

1

ひく
低い

3

き め
効き目

つよ
強い

5

4

3

2

1

よわ
弱い

コスト

やす
安い

5

4

3

2

1

たか
高い

あんぜんせい
安全性

たか
高い

5

4

3

2

1

ひく
低い