

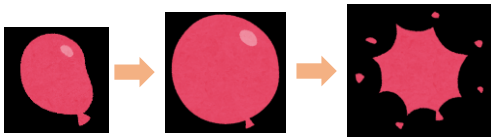
# ストレスマネジメント

# ストレスと認知

東京大学

東京大学

## ストレスとは



外部から刺激を受けた時に起きる歪み

ストレッサー：外部からの刺激

ストレス反応：風船がゆがんだ状態

東京大学

## レジリエンス

心の回復力・弾力性



強いストレスやプレッシャーに直面した時に、しなやかに受け止める柔軟力、立ち直ることができる回復力

東京大学

## 認知（考え）と感情（気持ち・気分）

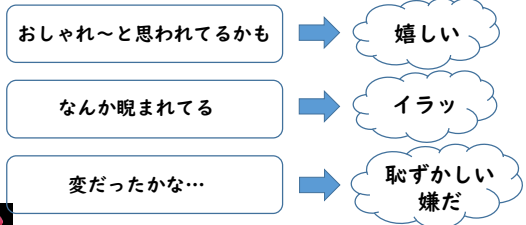
新しい服を着て街を歩いている時に視線を感じたら、あなたはどのような気持ちになりますか？

- 嬉しい
- イラッ
- 恥ずかしい
- 嫌だ



東京大学

## 認知（考え）と感情（気持ち・気分）



できごとから認知を経て感情が起きる

東京大学

## 考え方のくせ

全か無か思考	完璧にやらないと意味がない
べき思考	学校は朝から毎日行くべきだ
一般化のしすぎ	大人はみんな信じられない
レッテル貼り	自分はだめな人間だ
結論の飛躍	話し掛けられなかったから嫌われてるに違いない
破局的思考	失敗してしまったからもうクラスには入れられない
個人化・自己関連付け	友達の機嫌が悪いのは自分のせいだ
感情的な決めつけ	何も楽しくないから学校は行く意味がない

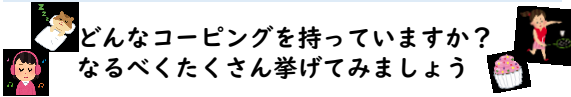
東京大学

## ストレスへの対処

東京大学

## コーピング（対処行動）

ストレスを低減する・うまく付き合うための行動



問題焦点型：ストレスの元となる問題を解決する  
情動焦点型：ストレス反応や気分に変化をもたらす

東京大学

## 問題解決技法

- ①課題の明確化（起きた事実と感情の把握）
- ②ゴールの明確化（当面の間どうなるといいのか）
- ③解決案のブレインストーミング
- ④解決案の検討（実現可能か、マイナス面が大きくないかなど）
- ⑤解決案の選択と行動化

東京大学

## アンガーマネジメント

東京大学

## 怒りの感情

授業中に眠そうにしている生徒に声を掛けたら嫌そうな顔をされた

数学の質問にすぐに答えられなかったら、「大学生なのに？」と言われた

あなたは、どんな気持ちになりそうですか？

東京大学

## 怒りの感情

怒りの感情は身を守るための自然な反応  
怒り感情に伴って、攻撃的・破壊的な行動を起こしてしまわないようにコントロールが必要

怒りの前の感情



## ネガティブな感情の扱い方

生徒対応する中で、怒りなどネガティブな気持ちが沸き起こることはよくあること

- ①ネガティブな感情があることを認める
- ②その背景にある気持ちに気づく
- ③背景にある気持ちを伝える（怒りのままぶつけない）
- ④職員に相談する