

チェックしよう！
あなたの
ストレス対処法

こころの健康 チェック&アドバイス (都共済ストレスチェック 対処法編その1)

ストレスに対して、様々な対処方法を臨機応変に使用すると、心身の不調が少なくなると言われています。ストレスに関連する意識や行動を選び、チェックリストを作成しました。心身の不調感が強い方は、これらの対処法を試みられてはいかがでしょうか。自分では様々なストレス対処法を行っていると思っても、まだ、有効な対処法があるかもしれません。

ストレス対処法を チェックしよう！

次の質問について、ご自身のストレス状況(困難なとき)を想定して、当てはまる番号に「○」をつけてください。

分野/質問項目	得点						合計	ストレスレベル	要点検	平均レベル	心配なし
	1	2	3	4	5	6					
① 解決することは不可能だと思う	1	2	3	4	5	6	① 点 16 以下	○	○	○	○
この苦しみはずっと続くだろうと思う	1	2	3	4	5	6					
① 状況は変えられないと思う	1	2	3	4	5	6					
何をしても失敗するに決まっていると思う	1	2	3	4	5	6					
① 自分はずっとついていないと思う	1	2	3	4	5	6	② 点 8 以下	○	○	○	○
② 何もせず、時の過ぎるのにまかせる	1	2	3	4	5	6					
② その状況をあまり考えないようにする	1	2	3	4	5	6					
② 他のことに没頭する	1	2	3	4	5	6	③ 点 4 以下	○	○	○	○
③ 家族の励ましを受ける	6	5	4	3	2	1					
③ 家族に相談する	6	5	4	3	2	1	④ 点 7 以下	○	○	○	○
④ 家族以外の誰かに相談する	6	5	4	3	2	1					
④ 家族以外の励ましを受ける	6	5	4	3	2	1					
④ 辛いときは、悩みを人に話したり、紙に書くなどで気分転換を図っている	6	5	4	3	2	1	⑤ 点 9 以下	○	○	○	○
⑤ 状況を変えるため、積極的に自分で行動する	6	5	4	3	2	1					
⑤ 困った時でも、あきらめず、何か、可能性を見つけるようにしている	6	5	4	3	2	1					
⑤ 自分も捨てたものではないと思うことがある	6	5	4	3	2	1	⑥ 点 28 以下	○	○	○	○
⑥ 問題に直面したときには、その原因を調べる	6	5	4	3	2	1					
⑥ 問題に関するできるだけ多くの情報を集めるようにしている	6	5	4	3	2	1					
⑥ 何かやらなければならないときは、お手本を探したり、専門家に相談する	6	5	4	3	2	1					
⑥ 出来るだけ多くの解決策を考えるようにしている	6	5	4	3	2	1					
⑥ さまざまな解決策の結果を相互に比較して対応策を考える	6	5	4	3	2	1					
⑥ 解決策を実行した後で、その方法について検討している	6	5	4	3	2	1					
⑥ 一つ一つ問題を解決していくようにしている	6	5	4	3	2	1					
⑥ 一歩退いて冷静に出来事を見直すようにしている	6	5	4	3	2	1	⑦ 点 8 以下	○	○	○	○
⑦ 思い悩んだときには、根拠のない決め付けをしていないか考えるようにしている	6	5	4	3	2	1					
⑦ 過去の経験がいつまでも自分に影響するとは思わない	6	5	4	3	2	1					
⑦ 辛いときには、「どうかなる」と考え、思い悩まないようにしている	6	5	4	3	2	1	⑦ 点 8 以下	○	○	○	○
⑦ 負担感が強くなったら「～すべき」と考えず「～するに越したことはない」と考えるようにしている	6	5	4	3	2	1					

チェックの仕方

- ①まず、ボールペンと電卓をご用意下さい。
- ②最近1ヶ月間の頻度や強度を考え合わせ、当てはまる数字(1から6)に「○」をつけてください。
- ③「合計点」と右側の欄の数値と比較し、該当する数値の上にある「○」印をマークしてください。

各分野のコメント

- ①否定的なとらえ方(得点が低いほうが否定的)
解決が難しいストレスにさらされていると、否定的なとらえ方をしています。しかし、必要以上に、物事を否定的、悲観的にとらえたり、思い込みが強く、一事が万事と考え過ぎている場合もあります。これは、これまでの日常生活のなかで身に付けた癖かも知れませんが、他に適切な考え方はないかどうか検討してみることも必要でしょう。
- ②逃避傾向(得点が低いほうが逃避的)
ストレスから一時的に自分を解放するのは、いろいろなことを考える余裕も生まれ、悪いことではありません。しかし、逃避的な行動は、根本的な解決方法ではないため、一時的なストレスの軽減にしかなりません。ストレスを解決するためには、問題を整理して、時には具体的な行動をとることが必要になる場合もあります。
- ③家族からの支援(得点が高いほうが支援を受けている)
ご家族からの支援に関する分野です。辛いときや落ち込んだとき、ご家族の方に相談することで道が開けることもあります。また、問題がなかなか解決しないときでも、ご家族に相談することで気分が楽になることもあります。
- ④家族以外からの支援(得点が高いほうが支援を受けている)
家族以外の人からの支援に関する分野です。困った時や苦しいことがある時、一人で考え込んでいると、ストレス状態からなかなか抜け出ることが難しいものです。一人では解決できないことも、他の人に相談することで解決につながる場合があります。
- ⑤解決への意欲(得点が高いほうが解決への意欲が高い)
課題に対して積極的に解決して行こうとする姿勢です。困難な問題に直面したとき、何より大切なことは、望みを持ち、可能性を信じることです。「なんとかこの困難を乗り越えられる」という自信が、あなたを救います。
- ⑥問題解決の手続き(得点が高いほうが様々な問題解決方法をとっている)
問題状況を解決するために、状況を分析し、事態を変化させる対処法です。問題を解決するには、様々なプロセスが必要です。物事が上手くいかない場合は、問題解決への手続きを見直してみることも有効です。この分野の得点が低く、心身の不調感が強い方は、問題解決への手続きを検討してみると良いでしょう。
- ⑦合理的な考え(得点が高いほうが合理的な考え方をしている)
この分野の得点が低い方は、自分自身に強すぎる負担をかけていたり、合理的でない考え方をもっているため、抑うつ感や不安感を強く持っている可能性があります。事態の明るい面を見つけ、考え方を变えることにより、抑うつ感や不安感の軽減をはかることが可能です。また、このような考え方(認知)ができる方は、ストレスに強いと言われております。

チェックしよう！
あなたの
ストレス対処法

こころの健康 チェック&アドバイス (都共済ストレスチェック 対処法編その2)

ストレス対処法を チェックしよう！

次の質問について、ご自身のストレス状況(困難なとき)を想定して、当てはまる番号に「○」をつけてください。

分野/質問項目	得点					合計	ポイント	平均レベル	心配なし
	6	5	4	3	2				
⑧ 理不尽な要求に対しては、断ったり、拒否をすることができる	6	5	4	3	2	1	⑧	8 以下	15 以上
⑧ 気がすまない誘いや要望を断ることができる	6	5	4	3	2	1			
⑧ 要望したり、注文したいものと、異なったものが出てきたら、そのことを言って、交渉することができる	6	5	4	3	2	1			
⑨ 相手を威圧したり、押し付けるような言い方をしないで、自分の意思を伝えることができる	6	5	4	3	2	1	⑨	9 以下	15 以上
⑨ 相手を誉めたり、感謝の気持ちを適切に表現することができる	6	5	4	3	2	1			
⑨ 相手の権利を侵さないようにして、自分の要求を伝えることができる	6	5	4	3	2	1			
⑩ 睡眠を適度にとり、休養するようにしている	6	5	4	3	2	1	⑩	18 以下	30 以上
⑩ 音楽や映画、演劇、スポーツなどで気分転換できるものをもっている	6	5	4	3	2	1			
⑩ 食事をゆっくりと取り、休憩時間には好きなことをして過ごしている	6	5	4	3	2	1			
⑩ たまには、旅行など、普段の日常生活とは異なったことをしている	6	5	4	3	2	1			
⑩ 自分なりのリラクゼーションの方法を持っている	6	5	4	3	2	1			
⑩ リラックス、あるいは気分転換をする	6	5	4	3	2	1	点		
⑪ 最良でなくても、その次に良いことでも受け入れる	6	5	4	3	2	1	⑪	31 以下	45 以上
⑪ 時と場合によっては、すぐ行動しないで、状況を十分みてから行動することも必要である	6	5	4	3	2	1			
⑪ 勝ち目のない戦いについては慎重に対応している	6	5	4	3	2	1			
⑪ どうにもならないときには、しばらく様子を見たり、問題の解決を先送りにも必要だ	6	5	4	3	2	1			
⑪ 自分を追い詰めたり、負担を掛けすぎないようにしている	6	5	4	3	2	1			
⑪ 自分の体調を考えて、仕事などをするようにしている	6	5	4	3	2	1			
⑪ あまりにも辛いときには、そのことを考えないようにしたり、他のことを考える時間をつくることも必要である	6	5	4	3	2	1			
⑪ どうしようもないときは、とりあえず、逃げたり、回避することも必要である	6	5	4	3	2	1	点		
⑪ 仕事が全てではない	6	5	4	3	2	1	点		

①～⑪
総合計

各分野のコメント

⑧ 意思表示(得点が高いほうが意思表示をしている)
嫌な事を断ったりするなど、意思を適切に表現するスキルに関する分野です。意思を表示することができないと、ストレスがたまり、心身の不調の原因となります。この分野のスキルについて悩まれている方は、思っていることが言えない理由を考えてみて、意思を表示する練習が必要です。また、自己表現に関する書籍などで学習したり、自己表現に関するトレーニングなどを受けることも有効です。

⑨ 適切な表現(得点が高いほうが適切な表現に自信を持っている)
相手を傷つけず、自分の要求などを、適切に表現するスキルに関する自己評価です。このスキルが上手な方は、良好な人間関係をもてる方です。この分野の得点が低く、コミュニケーションに悩まれている方は、自己表現に関する書籍などで学習したり、自己表現に関するトレーニングなどを受けると良いでしょう。

⑩ 休養・気分転換(得点が高いほうが休養・気分転換をしている)
休養、リラクゼーション、睡眠は精神的な健康を保つためには欠かせないものです。多忙でストレスフルなときほど意識的に気分転換をはかると良いでしょう。この分野の対処法が低い方は、気分転換やリラクゼーションをすることにより、ストレス反応が軽減する可能性があります。

⑪ 危機回避(得点が高いほうが危機を適切に回避している)
ストレスがあまりにも強大な場合、ストレスから距離をおいたり、“どのように、しのいだらよいか”と考えることが必要な場合もあります。また、ストレス状況を変えることや肯定的に考えることが難しく負担感が強い場合、とりあえず回避的な行動が必要な場合もあります。そのことによって、新しい視点が見えたり、問題を解決するエネルギーが復活することもあるでしょう。

分野①～⑪の総合計でみる総合評価

心配なし 221 点以上	平均レベル 220～169 点	要点検 168 点以下
ストレス要因に対する受け止め方や対処方法は平均以上で、ストレスを軽減できる力を持っています。ストレス要因が多くなった場合には特に意識して対処法を利用してみてください。	ストレス要因に対する受け止め方や対処方法が、上手くいっている部分と、あまり上手くいっていない部分がある可能性があります。上記のアドバイスを参考に、ご自分の弱点を確認してみてください。	ストレス要因に対する受け止め方や対処方法について工夫する必要があるかもしれません。上記のアドバイスを参考に、有効と思われる評価・対処法を試してみることをお勧めします。都共済こころの相談もお気軽にご利用ください。

都共済こころの相談のご案内
 ストレスチェック、心身の不調感・こころの悩みを相談されたい方はご連絡ください。
 事業部健康増進課精神保健担当 電話 (03) 5320-7765 又は都庁内線 25-270