

あなたはふだん、困ったこと、悩みなどにであったとき、どうすることが多いですか？次の例のそれぞれについて、ふだんそのような対応を選ぶことがよくあるかどうか、○をつけてください。そして、○をつけた数字を3問ずつ合計してください。

	よくある	ときどきある	たまにある	ほとんどない	
	↓	↓	↓	↓	
1) 原因を調べ解決しようとする	4	3	2	1	合計 (参考範囲)
2) 今までの体験を参考に考える	4	3	2	1	
3) いまできることは何かを 冷静に考えてみる	4	3	2	1	
4) 信頼できる人に 解決策を相談する	4	3	2	1	a () 5-11
5) 関係者と話し合い、 問題の解決を図る	4	3	2	1	
6) その問題に詳しい人に教えてもらう	4	3	2	1	
7) 趣味や娯楽で気をまぎらわす	4	3	2	1	b () 5-11
8) 何か気持ちが落ち着くことをする	4	3	2	1	
9) 旅行・外出など活動的なことをして 気分転換する	4	3	2	1	
10) 「何とかなる」と希望をもつ	4	3	2	1	c () 5-11
11) その出来事のよい面を考える	4	3	2	1	
12) これも自分にはよい経験だと 思うようにする	4	3	2	1	
13) 問題の原因を誰かのせいにする	4	3	2	1	d () 5-10
14) 問題に関係する人を責める	4	3	2	1	
15) 関係のない人に八つ当たりする	4	3	2	1	
16) 問題を先送りする	4	3	2	1	e () 4-7
17) いつか事態が変わるだろうと思って 時が過ぎるのを待つ	4	3	2	1	
18) 何もしないでがまんする	4	3	2	1	

ストレスの原因によって、有効な対処方法はちがいます。だから、場合によっていろいろな対処方法を使い分けられる柔軟性が、心の健康のためには大切です。上の合計点の意味は下の通りで、自分の合計点が“参考範囲”を下回る場合には「自分がめったに使わない方法」、上回る場合には「自分がしょっちゅう頼っている方法」ということになります。自分のストレス対処の“くせ”に気づき、ワンパターンの対処にならないよう、参考にしてください

対処方法<設問番号>

a) 問題の直接解決<1-3>

b) 解決のための助けを相談<4-6>

c) 気分転換<7-9>

d) 視点の切り替え・発想の転換<10-12>

e) 他人に感情をぶつける<13-15>

f) がまん先延ばし<16-18>