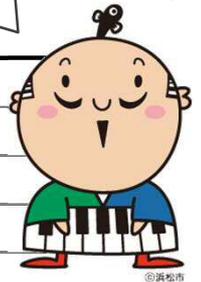


ストレスの原因になりやすい 出来事リスト

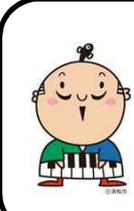
点数	☑	出来事
83	<input type="checkbox"/>	配偶者の死
74	<input type="checkbox"/>	会社の倒産
73	<input type="checkbox"/>	親族の死
72	<input type="checkbox"/>	離婚
67	<input type="checkbox"/>	夫婦の別居
64	<input type="checkbox"/>	会社を変わる
62	<input type="checkbox"/>	自分の病気や怪我
62	<input type="checkbox"/>	多忙による心身の過労
61	<input type="checkbox"/>	300万円以上の借金
61	<input type="checkbox"/>	仕事上のミス
61	<input type="checkbox"/>	転職
60	<input type="checkbox"/>	単身赴任
60	<input type="checkbox"/>	左遷
59	<input type="checkbox"/>	家族の健康や行動の大きな変化
59	<input type="checkbox"/>	会社の建て直し
59	<input type="checkbox"/>	友人の死
59	<input type="checkbox"/>	会社が吸収合併される
58	<input type="checkbox"/>	収入の減少
58	<input type="checkbox"/>	人事異動
55	<input type="checkbox"/>	労働条件の大きな変化
54	<input type="checkbox"/>	配置転換
53	<input type="checkbox"/>	同僚との人間関係
52	<input type="checkbox"/>	法律的トラブル
51	<input type="checkbox"/>	300万円以下の借金
51	<input type="checkbox"/>	上司とのトラブル
51	<input type="checkbox"/>	抜擢に伴う配置転換
50	<input type="checkbox"/>	息子や娘が家を離れる
50	<input type="checkbox"/>	結婚
49	<input type="checkbox"/>	性的問題・障害
48	<input type="checkbox"/>	夫婦げんか
47	<input type="checkbox"/>	新しい家族が増える
47	<input type="checkbox"/>	睡眠習慣の大きな変化
47	<input type="checkbox"/>	同僚とのトラブル

点数	☑	出来事
47	<input type="checkbox"/>	引っ越し
47	<input type="checkbox"/>	住宅ローン
46	<input type="checkbox"/>	子どもの受験勉強
44	<input type="checkbox"/>	妊娠
44	<input type="checkbox"/>	顧客との人間関係
44	<input type="checkbox"/>	仕事のペース、活動の減少
44	<input type="checkbox"/>	定年退職
43	<input type="checkbox"/>	部下とのトラブル
43	<input type="checkbox"/>	仕事に打ち込む
42	<input type="checkbox"/>	住宅環境の大きな変化
42	<input type="checkbox"/>	課員が減る
42	<input type="checkbox"/>	社会活動の大きな変化
42	<input type="checkbox"/>	職場のOA化
41	<input type="checkbox"/>	団欒する家族メンバーの大きな変化
41	<input type="checkbox"/>	子どもが新しい学校へ変わる
41	<input type="checkbox"/>	軽度の法律違反
40	<input type="checkbox"/>	同僚の昇進・昇格
40	<input type="checkbox"/>	技術革新の進歩
40	<input type="checkbox"/>	仕事のペース、活動の増加
40	<input type="checkbox"/>	自分の昇進・昇格
40	<input type="checkbox"/>	妻（夫）が仕事を辞める
38	<input type="checkbox"/>	職場関係者に仕事の予算がつかない
38	<input type="checkbox"/>	自己の習慣の変化
38	<input type="checkbox"/>	個人的成功
38	<input type="checkbox"/>	妻（夫）が仕事を始める
37	<input type="checkbox"/>	食習慣の大きな変化
37	<input type="checkbox"/>	レクリエーションの減少
35	<input type="checkbox"/>	職場関係者に仕事の予算がつく
35	<input type="checkbox"/>	長期休暇
32	<input type="checkbox"/>	課員が増える
28	<input type="checkbox"/>	レクリエーションの増加
25	<input type="checkbox"/>	収入の増加

実は、日常のちょっとした出来事で
ストレスが蓄積されていると言われているのじゃ。
最近、以下のような出来事はあったかのう？



夏目誠, 村田弘. ライフイベント法とストレス度測定. 公衆衛生研究 1993;42: p402-412から引用



該当する出来事の点数を合計してみるのじゃ！

- ・合計点数が **260点**以上の方は、注意が必要です
- ・合計点数が **300点**以上の方は、メンタル不調も含めた健康への影響が出てくる可能性が高いです

ストレスを0(ゼロ)にすることを目指すより、
対処しながらストレスと **うまく付き合っ**
ていくことがポイントです！

裏面をみて、対処法を考えてみましょう！！

ストレス対処法(コーピング)のポイント

コーピングの
使い方は？

以下のことを意識的に繰り返していくことが大切です

- ① 心に余裕のあるときにコーピングを考える
- ② ストレスがかかっていること、どんなストレスなのか気づく
- ③ ストレスの強さや質に合ったコーピングをする
- ④ ストレスの具合を確認し、必要なら他のコーピングも試す



いくつかのタイプに分けて考えることができます



問題を片づける <問題焦点型>

直面している問題を解決したり、対策を立てたりしてストレス自体を取り除く

問題から離れる <問題焦点型(回避)>

自分ではどうにもならない場合、担当を変わってもらったり、予定をキャンセルする



気持ちを吐き出す <情動焦点型>

解決や対応方法がないときに、感情を誰かに話して感情発散をする



どんな
コーピングが
あるの？

気晴らしをする <気晴らし型>

運動や趣味、レジャーなどで気分転換、リフレッシュしたり、リラクゼーションをしたりする



助けを求める <要請型>

上司や同僚、家族や友人に相談したりアドバイスを求めたりすることで、問題焦点型あるいは情動焦点型の対処につなげる



考え方を工夫する <認知的再評価型>

問題に対して見方や発想を変えて、よい方向に考えたり、距離を置いて考えたりして、自分の受け取り方の幅を広げる

幅広く、バランスよく、具体的に、がポイントです

どんなことに
注意すると
いいの？

とにかくたくさん考え
選択肢を増やしましょう



細かく区別して
考えてみましょう

<Aさんに話す>と<Bさんに話す>
は別のコーピングです



使える状況を
偏らせないようにしましょう

職場で使えることは入っている？
家でしか出来ないことばかりではない？
一人にならないと
出来ないことばかりではない？



型や内容のジャンルを
偏らせないように
バランスよく使いましょう

食べることばかりではない？
回避型ばかりではない？

