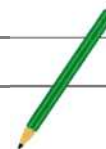
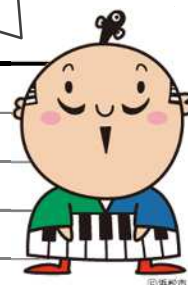


ストレスの原因になりやすい 出来事リスト

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

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？

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



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出来ます

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

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

どんな
コーピングが
あるの？

幅広く、バランスよく、具体的に、がポイントです

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？

どんなことに
注意すると
いいの？