

ストレスマネジメント

ストレスマネジメント

もく てき
【目的】

- ☑ ストレスマネジメントプログラムを振り返り、
自分にとって効果があったストレス対処法を考え、まとめる
- ☑ 安心・安定した生活のために支えとなる人や場所について考える

おも しゅるい
主なワークの種類



こじん
個人ワーク

じゅこうび
受講日：

し めい
氏名：

ストレスマネジメント

1 これまでの学びを振り返り、まとめる

ストレスマネジメントプログラムの受講を通し、
自分なりのストレスマネジメントが見えてきたでしょうか。

ストレスマネジメントプログラムでは、
ストレスのメカニズムやリラクゼーション、睡眠や運動について学ぶことができました。
また、セルフモニタリングを記録することで行動と気分の関係性を知り、
これから増やしたい行動や減らしたい行動の気づきを得ました。

自分なりのストレスマネジメントを取り組み続けるために、
本日はこれまでの学びをまとめていきましょう。





これまでのストレスマネジメントプログラムの中で学んだことや、
チャレンジシートを振り返り、自分自身の「ストレス対処法の一覧表」を
作成していきます。①のワークシートには気軽にできる対処法を書き、
②のワークシートには特に困っているときに有効な対処法を書いてみましょう。

① 気軽にできる対処法

どんなとき

対処法と効果

(例) 1日中PC訓練に励む日

対処法：午前午後1分ずつ腹式呼吸を行う

効果：身体のこわばりが軽減する

対処法：

効果：

対処法：

効果：

対処法：

効果：



チャレンジシートも
ふかえ
振り返ってみよう



とく こま ゆうこう たいしょほう
② 特に困っているときに有効な対処法

どんなとき

たいしょほう こうか
対処法と効果

れい ふ さいようつう ち
(例) 不採用通知がきたとき

たいしょほう し えんしゃ そうだん はなし き
対処法： 支援者に相談して話を聞いてもらう

こう か き も せいり
効果： 気持ちを整理することができる

たいしょほう
対処法：

こう か
効果：

たいしょほう
対処法：

こう か
効果：

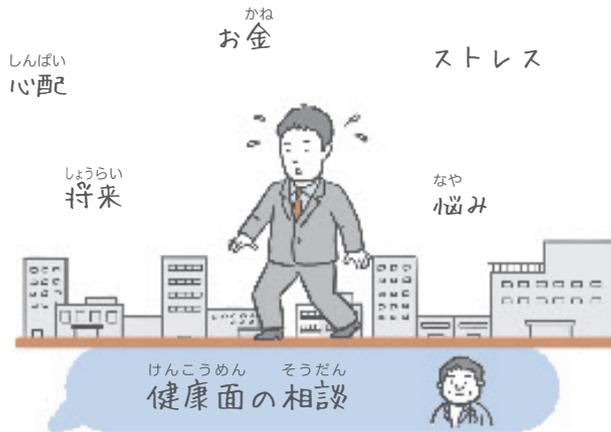
たいしょほう
対処法：

こう か
効果：

2 サポーターの必要性 ひつようせい

じょうず
上手にストレスマネジメントしていくには、
 じぎょうしょ しえんしゃ かぞく ゆうじん しんらい ひと ちから か ひつよう
 事業所の支援者・家族・友人などの、信頼できる人の力を借りることも必要です。
 こま たよ ひと ばしょ そんざい
 困ったときに頼れる人や場所といったサポーターの存在があると、
 ひとり ちから あんしん あんてい せいかつ おく
 一人の力よりも安心・安定した生活を送りやすくなります。

サポーターが少なかったり、いない場合 すく ばあい



ひとり たよ じぶんひとり た せいかつ ふあんてい
一人に頼りきったり、自分一人で耐えたりと、生活が不安定になりがち…

サポーターがいる場合 ばあい



あんしん じりつ せいかつ おく
安心して自立した生活を送りやすい



こじん 個人ワーク

つら 辛いときに相談する相手や、世間話をする相手など、
 じぶん まわ 自分の周りにいるサポーターの存在を書き出してみましょう。

しよぞく なまえ 所属や名前	そらだん ひと どんなときにどんな相談をする人が
れい (例) 〇〇病院 カウンセラー 渡辺さん	つき かいつういんじ わだい 月1回通院時、デリケートな話題、 プライベートの悩みを相談しやすい

きにゅう 記入のポイント

かぞく ゆうじん しゅじい じぎょうしょ りようしゃ じぎょうしょ しえんしゃ
 家族、友人、パートナー、主治医、事業所の利用者、事業所の支援者、
 やくしょ しゅうろう せいかつしえん
 ソーシャルワーカー、役所、就労・生活支援センター、インターネットコミュニティ、
 い みせ しゃかいじん なかま
 行きつけのお店、ボランティアや社会人サークルの仲間 など

A large grid of graph paper for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows of small squares.

