**「ストレス」って何だろう？　ストレスのしくみ**





同じストレッサーを受けても、人によってストレス反応に違いがあるその理由は、ストレッサーを受けた後の「評価」が違うから。「計算をしない」と聞いて、「よかった！」と思う人もいれば、「なんだ、やりたかったのに・・」と思う人もいる。この違いが、ストレス反応の違いに関係してくる。



**「今から１００マス計算をするよ～」**

受け止め方によってストレス反応は強くもなるし、弱くもなる！

**これを・・・**

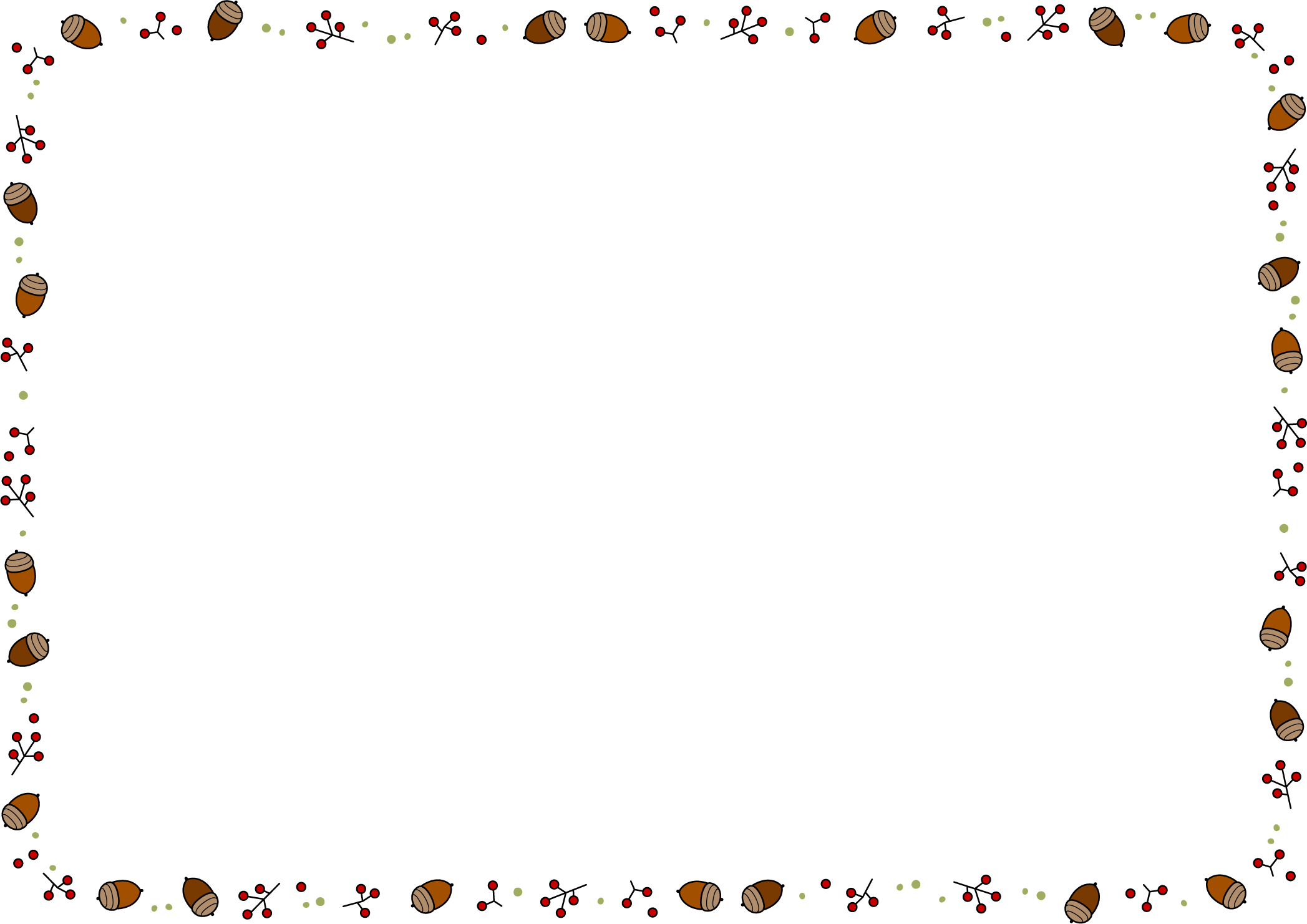
ストレスマネジメント

**と言う**

ストレスは、我慢するものでもなく、爆発する原因になるものでもなく、上手にマネジメント、つまり自分で

コントロールすることができるもの！その方法をたくさん知っている人ほど、ストレスと上手につきあっていくことができる。





☆対処法や、他の人のストレスのことを聞いて、少し参考にしようと思いました。ストレスがたまりすぎないように、自分でも気を付けたいと思います。

☆ストレスがたまった時に、対処の仕方でやる気も変わってくるので、対処の仕方が大事だと思いました。

☆後ろ向きに考えてしまうと悪循環になることが分かったので、すべてを前向きに考えていきたいです。

☆今日の授業で良いコーピングを知って、ストレスがたまった時はやりたいと思った。

☆単純な、少しのことでも、人それぞれ違って、ストレスだと感じる人もいました。みんな違う対処法で、参考にできる部分もありました。