



ストレスをためやすい人、ストレスをためにくい人

参考文献:『ストレスマネジメントワークブック』ストレスマネジメント教育実践研究会 編 東山書房

人の性格は一人ずつ違ってはいますが、ストレスをためやすい人、逆にストレスをためにくい人には、それぞれ共通した特徴がみられるといわれています。あなたは、どうでしょうか。

ストレスをためやすい人

結果がすべてタイプ

- ◆ 完璧にやらないと気がすまない
- ◆ すぐに悪い結果を考えてしまう
- ◆ なんでも「良いか悪いか」を基準に考える
- ◆ すぐに結論をだそうとする

思いこみタイプ

- ◆ いつも自分が正しいと思う
- ◆ なんでも自分が悪いと思う
- ◆ すぐにわかったような気になる
- ◆ 「～すべき」と考える

人を気にするタイプ

- ◆ すぐに競争したがる
- ◆ まわりに気がつかってばかりいる
- ◆ なんでも人のせいにする

王さま・お姫さまタイプ

- ◆ 自分が中心でないと気がすまない
- ◆ すぐにその場をしきろうとする
- ◆ 自分から動かない



ストレスをためにくい人

途中を楽しむタイプ

- ◆ 自分の努力次第で結果は変わると考える
- ◆ 結果を気にせず、今に集中できる
- ◆ 今やっていることに楽しみを持てる
- ◆ いろいろと工夫することを楽しむ

チャレンジャータイプ

- ◆ やればできると信じ、積極的に行動する
- ◆ 問題解決を楽しむ
- ◆ 成長したいと強く願う

ユーモアタイプ

- ◆ 少しくらいの失敗なら笑い飛ばせる
- ◆ どんなときでも面白いことを見つけられる
- ◆ 笑いを大切にする
- ◆ 人を許せる

さわやかタイプ

- ◆ 一人でも楽しくすごせる
- ◆ いつまでもグループの中に入らない
- ◆ 自分の時間を大切にする
- ◆ 物事をきちんと説明できる

2・3月の来校予定:(火)・(金) 午後1時半～4時半

2月:3・6・10・13・17・20・24・27日 3月:3・6・10日

