

# スクールカウンセラーだより

2020



七尾市立七尾東部中学校

12月

温かいものが恋しい時節となりました。ストレスマネジメント（ストレスの自己管理）シリーズの今回は、『ストレスをためやすい人、ストレスをためにくい人』について、ご紹介します。

## 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 2002

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性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

#### 思いにみタイプ

- ◆いつも自分が正しいと思う
- ◆なんでも自分が悪いと思う
- ◆人の話をきこうとしない
- ◆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
- ◆まわりに気を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、今やっていることに集中できる
- ◆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

#### 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

#### チャレンジャータイプ

- ◆やればできると信じて、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

#### 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
- ◆人にベタベタしない
- ◆物事をきちんと説明できる

12月の在校予定: \*予約を受けて面談しています。

火曜日:1・8・15・22日 金曜日:4・11・18日 12月より、火・金:午後1時半～4時半