

ストレス対処パターン

あなたはストレスにどう対応していますか。

1. 問題に立ち向かう	はい	いいえ
2. 問題を解決するための力をつける	はい	いいえ
3. 専門家に相談する	はい	いいえ
4. 家族や友人に愚痴をこぼす	はい	いいえ
5. 日記を書く	はい	いいえ
6. 自分の気持ちを表現する	はい	いいえ
7. がまんする	はい	いいえ
8. いつもと同じように振舞おうと努力する	はい	いいえ
9. できるだけがんばる	はい	いいえ
10.何か別のことをして気を紛らす	はい	いいえ
11.飲んだり騒いだりする	はい	いいえ
12.楽しいことを考える	はい	いいえ
13.なるようになると思う	はい	いいえ
14.自分には関係ないと思うことにする	はい	いいえ
15.休む	はい	いいえ

判定：「はい」が多い番号

1～3の人：問題直面型

4～6の人：感情表出型

7～9の人：我慢型

10～12の人：積極的逃避型

13～15の人：消極的逃避型

いろいろなストレス対処法を試してみてください。