

SST

こんな時どうする？

名前

考え方を試してみよう！ワークシート

	 ストレスをためる 考え方	 ストレスをためない 考え方
1	明日のテストでは絶対に100点をとらなければならない	
2	先生に注意されたりしたらいけない 良い子でなければならない	
3	お母さんはいつも朝食を早く作っているべきだ(当たり前だ)	
4	友達には自分の話をしっかり聞いて一緒にいるべきだ	
5	明日の試合では絶対ミスをしてはいけない。得点を入れなければならない	
6	授業中間違えた答えを言うてはいけない(いつも正しく答えるべきだ)	
7	あいさつをしたら絶対あいさつをかえすべきだ。	
8	どうせちゃんとしても負けるのだから、どうでも良い	



☆ 気をつけてほしいことがあります。

- ① 「～べきだ」という考え方をするとストレスがたまりませんが、何でも「何とかなるだろう」と自分で努力をしないで諦めたり他人に頼ったりすることが良いではありません。決め付けて思い込まないようにすることが大切だと言うことです。宿題はしなければいけない→しなくてもまあ良いだろうと考えてサボってはダメです
- ② 「何とかなるだろう」といって何の対策を考えなかったり、努力をしなかったりしたら、問題は解決できません。考え方を換えることで諦めたり止めてしまったりすることではありません。失敗した時に「これで自分は終わりだ」と思うのではなく「何処が悪くて失敗したのだろう。次からは気をつけよう」というふうを考えて、落ち込むのではなく希望をもって対処するようにしましょう。
- ③ イジメを受けていたり、嫌なことが続いているのに「何とかなるだろう」とおもうのは危険です。状況を見極めてください