

□現代は、ストレス社会と言われています。大人に限らず子どもでも、SNSを見ることによる気疲れなどの多くのストレスのもととなるものに囲まれて生活しています。

■同じような環境で生活していても、みんな必ずしも同じようにストレスを感じているわけではありません。ここにストレスとうまく付き合うコツがありそうです。

めあて

出来事と感情の関係の仕組みをつかみ、ストレスに対処できることに気付くことができる

ワーク1

出来事と感情の関係

① 「朝から雨が降っていて夕方まで雨の予報が出ている」という出来事に対して、あなたはどのような気持ち（感情）になるか、そしてその理由を□に書く。

出来事

感情（あなたの気持ち）

理由

朝から雨が降っていて夕方まで雨の予報が出ている



(感情の例)うれしい、楽しい、ムカつく、満足感がある、悲しい、やる気になる、期待する、さびしい、くやしい、イライラする、がっかりする、後悔する等

② 4人組で、自分の感情（気持ち）について開き合おう。みんなの気持ちを聞いて気付いたことを書き留めておく。

感情は、出来事によって決まるのではなく、出来事をどう()かによって感情も異なる

ワーク2

ある出来事についての「とらえ方（考え方）」と「感情」

① 次の出来事のとときの感情や捉え方（考え方・認知）を空欄に書き入れる。。

出来事

とらえ方（考え方・認知）

感情（気持ち）

昨日の席替えで、隣の席になったユウタさんに朝登校後「おはよう」と挨拶したら、ユウタさんはチラッとこちらを見ただけで挨拶してくれなかった



怒り・悲しい



「照れくさいのかなあ」

② 4人組で開き合い、出来事に対する捉え方や感情を確認する。

〈ABC理論〉（臨床心理学者アルバート・エリス、1955）

A：認知 → B：考え方（認知） → C：感情

ある出来事Aに対して、ある考え方（認知）Bをした結果、感情Cが生じる。
ある出来事Aでも、認知Bがちがえば、感情Cは異なる

リフレクション

ワークに取り組んで感じたことや気づきを書き残そう