

## Interview

# ストレス要因の特定と対策でメンタルの不調を防ぎ、仕事の喜びとやりがいを高める

保育の忙しさ、園内の人間関係、保護者とのかかわりなど、保育現場には日常的にさまざまなストレス要因があり、うまく対処できないと心身の不調や離職につながる恐れがあります。保育者にストレスを与える要因を理解し、園の状況に合わせた環境改善を進めることが、保育者のメンタルヘルス悪化の予防に役立ちます。そうした保育者のメンタルヘルスについて、専門的に研究している新見公立大学の加藤由美先生にお話をうかがいました。



新見公立大学 健康保育学科 准教授  
加藤由美先生 (かとう・ゆみ)

岡山大学教育学部を卒業後、幼稚園教諭として公立幼稚園に勤務。その後、順正短期大学幼児教育科・専攻科非常勤講師、九州保健福祉大学社会福祉学部子ども保育福祉学科助教などを経て、現職。兵庫教育大学大学院で博士号(学校教育学)を取得。専門は保育・幼児教育学、臨床心理学。著書に『保育者のためのメンタルヘルス』(福村出版)。

## 保育者のストレス対策が、保育の質向上につながる

### 保育の仕事は 肉体労働であり精神労働でもある

私が保育者のメンタルヘルスについて研究するようになったのは、大学を卒業後、幼稚園教諭として働いた頃の経験が出发点となっています。

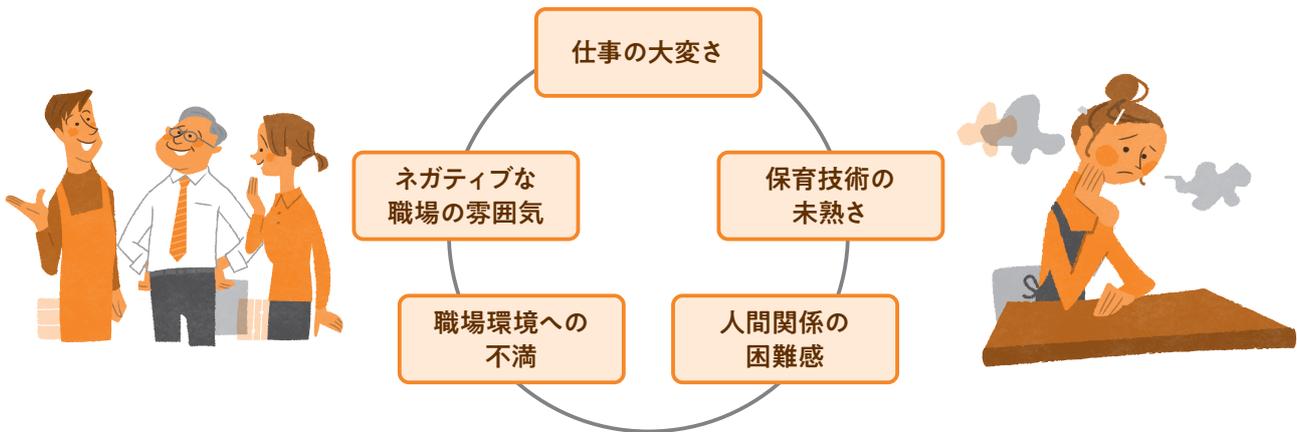
当時、新任でクラス担任となりましたが、保育者としての未熟さなどに起因する多くの悩みがありました。子どもがなかなか話を聞いてくれず、集団をまとめられなかったことはその1つで、周囲のベテラン保育者が担当するクラスと比較しては「どうして自分にはできないのだろう」と思い悩みました。園内は、私以外はベテラン保育者ばかりという状況で、保育に関するやり取りはおろか、職員室での雑談にも入っていきませんでした。今思うと、もっと先輩保育者に助けを求めればよかったのですが、なかなか自分からは心の内を明かすことができず、殻に閉じこもっていました。他園に勤める友人からも、園内でほかの保育者と

共通理解を図ることが難しいなどの話を聞き、こうした悩みは若手保育者に共通しているという認識をもちました。

保育者の仕事は、多様な姿勢や動作が求められる肉体労働であると同時に、片時も気の抜けない精神労働でもあり、気づかぬうちに心身に負荷がかかっているものです。特に若手保育者は、経験の浅さや保育技術の未熟さなどによって悩みが大きくなりがちで、そうした状況で何も手を打たずにいると、バーンアウト(燃え尽き症候群)に陥る危険性もあります。

もちろん、若手保育者だけではなく中堅・ベテランの保育者や園長先生も、日常的にストレスを抱えています。中堅・ベテランの保育者は、若手と管理職のはざまにいて、園の実践を引っ張っていくことに難しさを感じる場合が多いでしょう。園長先生は園経営の大きな責任を担いますが、園内に相談できる人がおらず、孤独感を募らせやすいといった声も聞こえてきます。

## ☒ 保育者の職務上の困難感



\*加藤由美『保育者のためのメンタルヘルス』（福村出版）より

保育者にストレスがたまった状態をそのままにすると、仕事に喜びを感じづらくなり、保育の質の低下を招きます。それにより、子どもにも悪影響が生じる恐れもあるでしょう。そうしたつまずきから立ち直れずに、心身の不調や離職につながるケースもあります。

希望を抱いて保育の仕事に就いた保育者を支援していくためにも、また保育の質を高めて子どもたちの健やかな成長を保障するためにも、園として保育者のメンタルヘルス対策に力を注いでいく必要があるのです。

### 保育者のメンタルヘルスに悪影響をもたらす要因とは

保育者のメンタルヘルスが悪化する要因は実に多岐にわたり、園によって状況が異なるので、1つの方法で解決することはできません。その改善に向けては、まず保育者が抱きやすい困難感を整理して理解した上で、園ごとにどのような対策が必要かを判断するプロセスが大切になるでしょう。

初めに、保育者のメンタルヘルスに悪影響をもたらす要因について考えていきましょう。研究を通して、若手を中心とした保育者へのインタビューを分析した結果、困難感につながる要因は、「仕事の大変さ」「保育技術の未熟さ」「人間関係の困難感」「職場環境への不満」「ネガティブな職場の雰囲気」

という5つのカテゴリーに分けられると考えています（☒）。これらのカテゴリーは独立して存在するのではなく、「保育技術が未熟なために仕事の大変さが増してしまう」といったように、それぞれが重なり合うことで困難感が大きくなるケースも少なくありません。そのため問題を単純化せず、複合的な視点をもって対応することが大切です。それぞれのカテゴリーを少し詳しく見ていきます。

「仕事の大変さ」としては、まず保育の大変さが挙げられます。長時間にわたる保育の中で休憩時間が十分に確保できず、心身が疲弊してしまうといった状況が見られます。さらに年齢の異なる子どもや特別な支援を要する子どもなど、多様な子どもに対応する困難感、運動会や発表会といった行事の大変さ、日常の保育の準備の負担なども、大きなストレス要因となります。保育に付随する仕事の大変さも見逃せません。週・月案、子どもの個人記録などの書類作成業務は、保育者の大きな負担となっています。また、帰宅後や休日に家に持ち帰る仕事があることも、ストレスにつながっています。

「保育技術の未熟さ」は主に若手保育者が感じやすいカテゴリーで、技術や専門知識の不足などにより、子どもを集団としてまとめられなかったり、ケガへの対応やトイレトレーニングなどの指導・対処法がわからなかったりして、悩みを抱えるケースを指します。さらに経験不足により目の前の状



況に対処することに精一杯で、見通しをもった保育ができないことなども困難感につながります。若手の時期に知識や経験が不足しているのは当然といえますが、経験のある保育者と同等の働きを期待される中で、本人は深く思い悩み、「自分に問題がある」とネガティブに捉えてしまうのです。

「人間関係の困難感」も、保育者のメンタルヘルスを悪化させる大きな要因となります。園内の雰囲気や特定の保育者との関係がよくないなど、保育者同士の人間関係の悪化は大きなストレスにつながります。

保育者間の共通理解が不十分な場合も、働きづらさにつながります。特に保育の方針や内容に関

する考え方が異なると、どう動いてよいかかわからなかったり、自分が認められている実感がもてなかったりして、戸惑いや不満につながりやすくなるでしょう。

さらに、保護者との人間関係も、ストレスにつながる場合があります。保護者との間に問題が発生した場合は中堅やベテランが対応することが多いため、比較的経験の豊富な保育者が悩みを抱えるケースが見られます。

以上のようなストレスが重なると、「職場環境への不満」が増し、その改善が見られないと、「ネガティブな職場の雰囲気」になっていくと考えられます。

## 保育の理念を共有して、保育者が本音で語り合える風土を

### ストレス要因を特定して 園の課題に合わせた対策を

ここまで保育者のメンタルヘルスを左右する要因について説明してきました。自園の保育者が悩

んでいる場合は、ヒアリングなどを通して原因を特定し、それに応じた対策を講じる必要があります。具体的には、次の3つの視点での対策が考えられるでしょう。

#### 1 勤務環境の整備

保育者の負担を考慮して仕事の量や質を軽減するなど、勤務環境を整備することは、メンタルヘルス対策の基本になります。最近では各園で働き方改革が進みつつありますが、行事が近くなると遅くまで残業をしたり、勤務時間内に保育記録を書く時間がとれずに家に持ち帰ったりする保育者のいる園は、多いのではないのでしょうか。そうした環境下で仕事の量・質の負担が大きい状況が続くと、保育者の精神的なゆとりがなくなっていくます。

ある園では保育者の業務量を見直し、定時の退勤を促して持ち帰り業務をゼロにしたことで、離職率が大幅に改善されたといった例もあります。まずは保育者の話をよく聞いて、どういった勤務環境が負担につながっているかを把握し、対策を講じましょう。

保育者同士が胸襟を開いて、本音で語り合える風土をつくることも必要です。むしろそういった同僚性の構築は、勤務環境を良化させる上で、もっとも大切なことかもしれません。保育者の内面では、仕事の手応えや喜びといったポジティブな感情と、不満や不安、悩みといったネガティブな感情が常に交錯しています。そうした感情を伝え合いながら学び合い、支え合える勤務環境をつくっていくことが大切です。

例えば、さまざまな年代の保育者が小グループに分かれて自由に意見を交わし合ったり、全員が一緒に楽しめるレクリエーションの場をもったりすることが考えられます。若手保育者に対しては、心を開いて話しやすい同年代の同僚との交流を促しましょう。例えば、園が食事代などを補助して、比較的年齢に近い先輩保育者と1対1で食事をする機会などをつくるのもよいかもしれません。

## 2 職員同士で保育観を共有

保育者によって保育観や保育方法が異なると、園内の連携がうまくいかず、人間関係の悪化につながることも少なくありません。保育理念に始まり、保育観や子ども観、さらには具体的な保育方法などを共有し、保育者が軸を同じくして保育に向かえる環境をつくるのが大切です。そのために、保育内容や実践について語り合ったり、ほかの保育者の意見を積極的に聞いたりできる、研修などの場を設けるとよいでしょう。

また、保育者の個性やよさはそれぞれに異なります。「この先生のこういうところがいいね」などと互いに

認め合うことで、保育者間の信頼関係が構築され、働きやすい環境になっていくと思います。

異なる年代の保育者が意見を交わす際には、それぞれの立場やキャリアによって認識のズレが生じやすいことに注意してください。例えば、子どもへの支援がうまくいかずに悩んでいる若手保育者に対し、ベテラン保育者は「長い目で見れば大したことではない」などと考え、きちんと向き合わない場合があります。また、アドバイスをする際に、若手保育者に伝わっているかを意識せず、一方的に話してしまうこともあります。そうした認識のズレをどれだけ小さくできるかが、取り組みの効果を左右します。

## 3 「首尾一貫感覚」を育てる

ストレスを抱える状況にあっても、うまく乗り越えられるか、その経験を糧に成長できるかどうかには個人差があります。この違いを説明する概念に「首尾一貫感覚」があります。

首尾一貫感覚は、1970年代に健康社会学者のアントノフスキーが提唱したもので、「把握可能感」「処理可能感」「有意味感」の3つで構成されます。

- 把握可能感／自分の置かれた状況を理解できる、「わかる」という感覚。
- 処理可能感／この状況を乗り越えられると感じられる、「できる」という感覚。

- 有意味感／渦中にある経験に意味を見いだせる、「やるぞ」という感覚。

これらの感覚を育てることで、ストレスへの耐性が高まり、困難な状況も乗り越えやすくなると考えられています。

保育者の首尾一貫感覚は、職場の環境によっても育まれていきます。具体的には、「夢や目標、理念などを明確にして共有する」「自分は園の一員だという誇りを育てる」「支え合える上司や同僚がいる」「園は自分を大切に扱ってくれるという感覚をもてるようにする」「保育者ごとに適切な裁量度を与える」といったポイントを意識して、園内の環境や体制を整えていくことが必要です。

## 園長のリーダーシップで 職場の雰囲気は大きく変わる

多様なキャリア、職責の保育者のメンタルヘルスを高めながら、一人ひとりにとって働きやすい環境をつくる上では、園長先生のリーダーシップがとても大切です。さまざまな保育現場を見る中で、園長先生の方針や人柄によって職場の雰囲気

が大きく変わることを実感してきました。

園長先生が、自身のリーダーシップの重要性を念頭に置き、年齢に関係なく語り合える園をつくらうと呼びかけて自ら動き出せば、保育者が日々の楽しさややりがいを感じながら、保育に向き合える職場へと変わっていくでしょう。そして、そうした取り組みは、保育の質の向上に直結していくに違いありません。

次ページ以降では、感情面・認知面・行動面に働きかけてメンタルヘルスを改善させる「サクセスフル・セルフ」と呼ばれる心理教育を用いた園内研修の進め方を紹介します。

## メンタルヘルスの向上を図る園内研修ガイド

# 園内研修にメンタルケアを取り入れて 保育者のストレスを軽減し、園風土の改善を図る

園内研修にメンタルケアの要素を取り入れることで、保育者のストレス軽減に向けて組織的に取り組むことができます。新見公立大学の加藤由美先生の監修のもと、心理教育プログラム「サクセスフル・セルフ」の考え方を取り入れた園内研修の進め方について解説します（出典：加藤由美『保育者のためのメンタルヘルス』（福村出版））。

初めに

## メンタルヘルスの向上を図るレッスンの概要

### 感情・認知・行動の側面から 保育者の働きやすさを高める

園内研修に、保育者のメンタルヘルスの改善につながるプログラムを取り入れてみましょう。保育者一人ひとりに困難感の軽減をもたらすほか、園の風土の改善につながる、保育者間の語り合いが生まれて人間関係が改善する、さらには共通理解が深まって保育の質が高まる、といったさまざまな園内環境の良化をめざします。

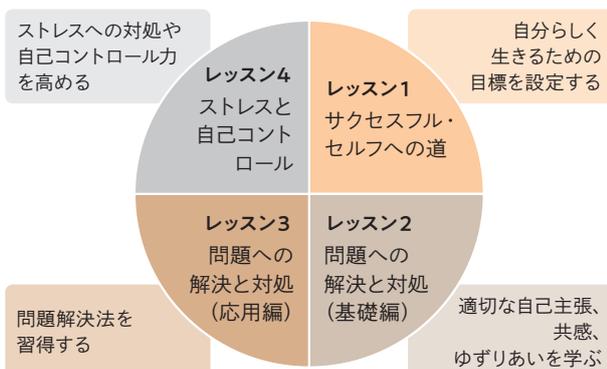
ここで紹介する「サクセスフル・セルフ」は、自己理解と人間関係に焦点を当てた心理教育のプログラムです。自己洞察や困難への対処・解決、ソーシャルスキルといった手法を用いて、保育者の感情面・認知面・行動面に働きかけ、社会的適応力を育むことで、心理・行動上の問題を予防し、メンタルヘルスの保持・向上を図ります。

サクセスフル・セルフに基づく園内研修は、4つのレッスンで構成されます（**図**）。レッスン1では、自分を見つめ直して保育者としての目標を意識し、レッスン2・3では、困難感が生じやすい場面での解決と対処の方法を考えます。そしてレッスン4では、ストレスへの対処や自己コントロール力の向上に向けた省察を深めていきます。

各レッスンは1時間前後を想定しています。まとまった時間を確保できる場合は、同日に全レッスンを行ってもよいですし、各レッスンを別の日に設定するという方法もあります。

主に若手保育者を対象としたプログラムとなっていますが、中堅・ベテランの保育者にとっても自分自身を振り返るとともに、困難感が生じやすい場面ですましく対処するスキルを向上させるきっかけになると思います。

### **図** サクセスフル・セルフのプログラム



\*加藤由美『保育者のためのメンタルヘルス』（福村出版）より

### 解説 サクセスフル・セルフのプログラムの成り立ち

サクセスフル・セルフは、社会的認知理論や問題行動理論の応用、また青少年の問題行動を包括的に予防することを試みた米国のプログラムの応用などを経て、岡山大学の安藤美華代教授により開発されました。心理社会的発達段階に沿って、小学生版、中学生版、大学生版、新人医療従事者版などがあります。ここでは、主に若手保育者を対象に構成したプログラムを紹介しています。

### ✓ここがポイント

各レッスンのワークは、小グループに分かれて進めましょう。さまざまな年代の保育者が同じグループで語り合うことで、保育者同士の交流は深まっていきます。打ち解けた雰囲気になるように雑談なども交えましょう。

## レッスン1

# 自分らしさを見つける

サクセスフル・セルフとは、「社会の中で自分らしく生きていくこと」を指します。保育者のみなさんにとっては、「自分らしい保育者になること」ともいえるでしょう。

レッスン1では、自分自身を振り返って、自分のよさを再発見し、どのような保育者になりたいかという目標を設定していきます。

### 1 《サクセスフル・セルフをイメージする1》

#### 個人作業

「自分なりに頑張っていること」「自分のよいところ」「どのような保育者になりたいか（なりたいたいの自分の目標）」を考えて記入しましょう（シート1）。

### 2 《サクセスフル・セルフをイメージする2》

#### 個人作業

シート1で記入した自分の保育者としての目標に向け、自己理解を深めるために、**チェックリスト1\***を参照して、「いつもできている行動」「続けたい行動」「取り入れたい行動」をチェックしましょう。

### 3 《理想のイメージの共有》

#### グループ作業

個々に記入した内容をグループで共有して、話し合しましょう。

#### ● シート1

自分なりに頑張っていること
自分のよいところ
どのような保育者になりたいか

#### ● チェックリスト1\*

	いつもできている行動	続けたい行動	取り入れたい行動
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			初対面の人に自己紹介ができる
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			まわりが楽しい雰囲気になるように気を配る
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			もめごとになるようなことは言わない
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			同僚の話の輪にうまく入る
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			気まずいことがあった相手と和解できる
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			まわりの人との間でトラブルが起こったとき、対処し解決しようとする
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			相手がどのように感じているか、考えるようにしている
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			まわりの人が自分とは違う考えであっても、うまくやっつけられる
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			何か失敗したときに、謝る
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			相手に文句を言ったりするより、落ち着いて自分の気持ちを伝える
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			困難な状況のとき、これまでの反省を踏まえて、次にすることを考える
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			困難な状況のとき、悪いことばかりではないと楽観的に考える
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			もめごとを解決したいと思うときには、お互いに譲り合う
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			困難な状況のとき、誰かに話をして冷静さを取り戻す
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			同僚とうまくやっていく
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			やらなければいけないことは、計画的にやる
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			人からよくないことを強制されたとき、断る
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			人の意見を取り入れる
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			よい保育に努めている
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			社会の規制や時間を守っている
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			自分の健康を気遣う

#### ✓ ここがポイント

このワークに正解はありません。話し合いでは、互いの考えを認め合う姿勢を大切にしてください。参加者同士の肯定的なコメントから、それぞれが自分らしさに気づいていくはずですよ。

\* 誌面の都合により、出典から一部変更して掲載。

## レッスン2

### 人間関係を見つめ直す

保育の現場では、保育観の違いなどから困難感が生じて、人間関係の悪化につながってしまうケースがあります。そうした場面に遭遇したとき、どのように問題を捉えて、どう対処すれば、よりよい人間関係を築けるかを考えましょう。

ここでは場面を例示していますが、各園で課題になっていることを題材にすると、より実践的なワークになります。

#### 1 《自分の行動を振り返る》 個人作業

場面1を参照して、あなたは、どうしてそのような行動をとったのかを考えましょう。

#### 2 《他者から見た自分を想像する》 個人作業

あなたがとった行動を知ったとき、A保育者、B保育者、その他の同僚、園長、子ども、子どもの保護者は、どのように感じるかを考えましょう。

#### 3 《よりよい行動を考える》 個人作業

ここまで考えたことを踏まえて、あなた自身は、どうすればよかったか、よりよい行動を考えましょう。

#### 4 《グループで意見を共有する》 グループ作業

参加者それぞれの考えを共有して、グループで意見を交わしましょう。

##### ● 場面1

3人の保育者でクラスを担当しています。3人は園長から、子どもの給食の好き嫌いについてどのように指導するのか、方針を示すように求められています。A保育者は、苦手なもので最後まで食べさせるという考えで、B保育者は、一口でも食べたらよいという考えです。A保育者とB保育者は、そのことについて直接2人で話し合うことはなく、あなたに同意を求めてきます。あなたは、いずれも先輩であるA保育者とB保育者のどちらの考えにも同意しました。

## レッスン3

### 問題解決の方法を学ぶ

個々に行動や特性が異なる子どもに対応することが、保育者に困難感を抱かせることは少なくありません。難しい場面に直面したとき、どのように考えて、どう行動するかを、明確な根拠とともに考えてみましょう。

グループで話し合うことで、よりよい解決方法を見いだすヒントを見つけていきましょう。

#### 1 《問題解決の方法を考える》 個人作業

場面2を参照し、自分なりに解決する方法を3つ考えましょう。そして、それぞれの方法がどの程度解決につながると思うか、0～100%で評価してください。

#### 2 《よりよい解決方法を考える》 個人作業

3つのうち、もっともよいと思う方法を選び、その理由を記入しましょう。

#### 3 《グループで意見交換》 グループ作業

参加者それぞれの問題解決の方法を共有して、グループで意見を交わしましょう。

##### ● 場面2

あなたは、子どもをしっかりほめながら保育をしたいと思っているのですが、自分に余裕がないときにはつい大きな声を出してしまうことがあります。とくに、多動傾向のあるA児は、なかなか集中して活動に取り組めないため、つい叱ってしまうことが多いです。

##### ✓ ここがポイント

問題解決の方法は1つではありません。話し合いを通じてさまざまな方法を持ち寄りましょう。また、日頃の保育でも、難しい場面に直面した際には保育者同士で解決策を話し合うようにすれば、1人で抱え込むことが少なくなるでしょう。

## レッスン4

# ストレスへの対処法と自己コントロール力を身につける

レッスン4では、それぞれの保育者がどのようなときにストレスを感じやすいかを探っていきます。そして、強いストレスにより自己コントロール力が低下したとき、心身にどのような反応が表れるかを見ていきます。その上で、自分に合ったストレスマネジメントの方法を探り、ストレスに対処する力を高めていきましょう。

### 1 《ストレスの原因を探る》 個人作業

チェックリスト2を参照して、あてはまる項目をすべてチェックしましょう。これらがストレスの原因となって、あなたの心や体に負担を与えている可能性があります。また、チェックリストにないストレスの原因があれば、記入してください。さらに、チェックした項目のうち、もっともよくあてはまるものを3つ選んでください。

### 2 《心身への反応を自覚する》 個人作業

心や体に強い負担がかかると、心身への反応として表れます。これは、自己コントロール力が低下しているサインです。チェックリスト3を参照して、あてはまる項目をすべてチェックしましょう。また、チェックリストにない心身の反応があれば、記入してください。

### 3 《ストレスマネジメントを身につける》 個人作業

自分なりのストレスマネジメントを身につけると、自己コントロール力が下がったときなどに、うまくストレスに対処することができます。チェックリスト4を参照して、自分に合うストレスマネジメントの方法をすべてチェックしましょう。また、チェックリストにない方法があれば、記入してください。

### 4 《ほかの保育者との共有》 グループ作業

上記の結果を共有して、グループで感想などを伝え合いましょう。ほかの保育者のストレス対処法について、詳しく聞いてみるのも効果的です。

#### ✓ここがポイント

レッスンの最後にグループで感想を伝え合う時間を設けると、保育者間の相互理解が深まって、支え合う風土が培われていきます。互いの話を傾聴する姿勢を大切にしましょう。

### ●チェックリスト2 (ストレスの原因)

- 仕事に慣れない
- ものごとが予定どおりに進まない
- 指導を受けたり、叱られたりする
- 仕事（保育）がうまくいかない
- 人間関係がうまくいかない
- 職場で自分の思いが言えない
- 仕事が忙しすぎる
- 職場に嫌味や悪口を言う人がいる
- 愚痴をこぼせる相手がいない
- 自分を認めてもらえない
- 
- 
- 

### ●チェックリスト3 (心身の反応)

- |                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 何も手につかなくなる | <input type="checkbox"/> 集中できない    |
| <input type="checkbox"/> 気持ちが悪くなる   | <input type="checkbox"/> イライラする    |
| <input type="checkbox"/> 泣く         | <input type="checkbox"/> お腹が痛くなる   |
| <input type="checkbox"/> 眠れない       | <input type="checkbox"/> 眠くなる      |
| <input type="checkbox"/> 頭痛がする      | <input type="checkbox"/> 湿疹が出る     |
| <input type="checkbox"/> 食欲がなくなる    | <input type="checkbox"/> 食べなくなる    |
| <input type="checkbox"/> 買いたくなる     | <input type="checkbox"/> 憂うつな気分になる |
| <input type="checkbox"/> やる気がなくなる   | <input type="checkbox"/> お酒が飲みたくなる |
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>           |

### ●チェックリスト4 (ストレスマネジメントの方法)

- 友人と話す
- 音楽を聞く
- 散歩やサイクリング、スポーツをする
- ペットと遊ぶ
- 前向きに考える
- 歌う
- 1人で過ごす
- 家族と話をする
- 読書をする
- 自分ができる以上は引き受けない
- 問題を解決する努力をする
- 買い物に行く
- 
- 
-