

## 第8回 ストレス耐性のチェック

今回は認知のあり方、心理学的な知識を学ぶ回です。

子供の時点で、ストレス耐性（不快な出来事に遭遇した時に耐えられる・解決できる能力）の強い子供および弱い子供がいることが知られています。生得的なものなのか、環境的なものなのか、おそらく様々な因子が複雑に絡み合い、その人が持つストレス耐性が決まるのでしょうか。

### ストレス耐性度チェック

各質問ではまるレベルを選び、20問の数値を合計してください。

	めったにない	たまに	しばしば	いつも
冷静な判断ができる	1	2	3	4
陽気である	1	2	3	4
自分の考えを表現する	1	2	3	4
他人の喜びを重視する	4	3	2	1
喜びにあふれている	1	2	3	4
前向きである	1	2	3	4
他人をねたむ	4	3	2	1
行動的だ	1	2	3	4
他人を非難する	4	3	2	1
他人の良いところを見つける	1	2	3	4
柔軟性がある	1	2	3	4
返信が早い	1	2	3	4
気さくだ	1	2	3	4
真実に立ち向かう	1	2	3	4
よく考える	1	2	3	4
感謝する	1	2	3	4
多くの友達がいる	1	2	3	4
家庭不和がある	4	3	2	1
仕事がきつい	4	3	2	1
趣味を持っている	1	2	3	4

20点以上だとストレス耐性が高く、以下だと低いと言えます。

重要なことは、自分の点が高いとか低いではなく、これらの項目のひとつひとつを改善していくことで、あなたのストレス耐性は改善していくということなのです。冷静な判断が苦手だと思っている人は冷静になる努力を続けていくべきだし、陽気じゃないな、と思う人は陽気にふるまう日を作ってみてはどうでしょう？

それらについて、考え、思いついたことを書いてみてください。

参考文献：2019.8.10 時点

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/beyond-school-walls/201908/how-raise-orchid>

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjpm/39/8/39\\_KJ00002387075/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjpm/39/8/39_KJ00002387075/_pdf/-char/ja)

[https://www.health.ne.jp/library/detail?slug=hcl\\_0700\\_w0700041&doorSlug=base-stress](https://www.health.ne.jp/library/detail?slug=hcl_0700_w0700041&doorSlug=base-stress)

各項目について、思いついたことを書いてみましょう。

冷静な判断ができる	1	2	3	4
陽気である	1	2	3	4
自分の考えを表現する	1	2	3	4
他人の喜びを重視する	4	3	2	1
喜びにあふれている	1	2	3	4
前向きである	1	2	3	4
他人をねたむ	4	3	2	1
行動的だ	1	2	3	4
他人を非難する	4	3	2	1
他人の良いところを見つける	1	2	3	4

柔軟性がある	1	2	3	4
返信が早い	1	2	3	4
気さくだ	1	2	3	4
真実に立ち向かう	1	2	3	4
よく考える	1	2	3	4
感謝する	1	2	3	4
多くの友達がいる	1	2	3	4
家庭不和がある	4	3	2	1
仕事がきつい	4	3	2	1
趣味を持っている	1	2	3	4