

購読者様 特典
プレゼントPDF



「職場ストレスから解放！公認心理師が教える
『しなやか★メンタル』で心が折れない自分になる方法」
読者様特典

自己分析チェックリスト

ストレス解消法100のリスト

女性専用カウンセリングルーム
ハッピーハートコンシャス
代表カウンセラー 高橋雅美

自己分析チェックリスト

A～Cの質問に対して、あなたに「あてはまると思う」もの、「どちらかというにあてはまる」ものに、チェックをしてみましょう。
あまり考えすぎずに、パッと感じたまま答えてくださいね。

A	B	C
日々ストレスを感じているが、ストレス解消はあまりやっていない	まわりの評価を気にしすぎて自分らしくふるまえない	職場の後輩や部下の話聞くより、自分が話す方が多い
ストレス解消をする時間がとれないと感じている	自分に自信がもてないと感じる事が多い	自分の失敗談などをオープンに話すことは苦手である
職場のできごとや対人関係でイライラすることが増えている	「どうせ自分には出来っこない、無理だ」と考えてしまう	意見を求められたとき、言いたいことがハッキリ言えない方だ
落ち込むことがあると、その気持ちを長く引きずってしまう	自分は完璧主義だと思う	部下へのアドバイスや苦言の伝え方に困っている
不安なこと、ネガティブなことを考えすぎてしまう傾向がある	頑張っていない人は、「もっと頑張るべきだ」と思う	職場で嫌なことを言われた時、なかなか上手にスルーできない
自分はつくづく、「メンタルが弱いなあ」と感じている	自分には責任がないことでも、自分のせいだと考えることがある	相手と考えが異なる時は、黙ってしまうことが多い
困った時に、信頼できる人に相談することは少ない	普段からネガティブなセルフトーク(心の中の独り言)が多い	反対意見や批判的な考えは、なかなか素直に受け取れない

結果のまとめ

- 1) チェックが入った数を数えてみましょう。 総数()
- 2) A～Cの中で、チェックが入った数が多い順番に並べてみましょう。同数だった場合は、A→B→Cの順番で記入してください。
 - 1番多かった項目 ()
 - 2番目に多かった項目 ()
 - 3番目に多かった項目 ()

アドバイス

Aは、「ストレス対応力」、Bは、「自己理解・自己肯定力」、Cは、「対人関係構築力」がどれだけあるかを表しています。
チェックが入った数が多かった項目が、今、あなたに最も必要とされている「力」かもしれません。

「ストレス対応力」が最も多かった方は、ステップ1、「自己理解・自己肯定力」が最も多かった方はステップ2、そして、「対人関係構築力」が最も多かった方はステップ3をやってみましょう。

「職場ストレスから解放！『しなやか★メンタル』で心が折れない自分になる方法」の第3章と第4章をじっくり読んで、自分にできそうと感じたものから、ぜひ実践してみてくださいね。

ストレス解消法100のリスト

あなたのストレス解消法リストはいくつありますか。このリストを参考に書き出してみましょう。

「えっ！こんな内容で良いの？」って思いましたか。はい、良いのです。ストレス解消法は量が重要です。

あなたもぜひ100個作ってくださいね！

1	アーティストのライブに行く	26	髪を切る	51	頭皮マッサージをする	76	ペットに触る
2	足裏マッサージを受ける	27	髪を染める	52	動物園に行く	77	部屋の片付けをする
3	足元を温める	28	カラオケで歌を歌う	53	図書館に行く	78	部屋の模様替えをする
4	編み物をする	29	気になっている舞台を見る	54	ドライブをする	79	ベランダで花を育てる
5	アロマをたく	30	筋トレをする	55	なりたい自分をぼんやり考えてみる	80	勉強をする
6	癒される動画を見る	31	香水をまとう	56	日記を書く	81	欲しかったものを1つ購入する
7	いらないものを売る	32	凝った料理をつくる	57	ぬいぐるみに触る	82	ホットタオルを使って目を休める
8	ウィンドウショッピングをする	33	裁縫をする	58	塗り絵をする	83	ボディマッサージを受ける
9	ウォーキングをする	34	散歩する	59	ぬるめのお風呂にゆっくり入る	84	本の感想を書く
10	英単語を学ぶ	35	自分に労いの言葉をかける	60	ネイルを塗る	85	本を読む
11	エステに行く	36	自分を褒める	61	ネットサーフィンをする	86	窓ふきをする
12	絵本を読む	37	自前の服でファッションショーをする	62	脳トレをする	87	観たかった映画をみる
13	絵を描く	38	写真集を見る	63	ハーブを育てる	88	昔の日記を読む
14	お菓子を好きなだけ食べる	39	写真を整理する	64	ハイキングをする	89	瞑想をする
15	お菓子をつくる	40	ジョギングをする	65	パズルをする	90	夜景を見る
16	お気に入りのDVDを見る	41	植物園に行く	66	パソコンのファイルを整理する	91	野菜を切る
17	お気に入りの音楽を聞く	42	深呼吸をする	67	花を買う	92	友人を誘って飲み会をする
18	お気に入りのハーブ茶を飲む	43	神社に行く	68	歯をていねいに磨く	93	床掃除をする
19	お香をたく	44	水族館に行く	69	人や出来ごとに感謝する	94	ヨガをやってみる
20	お酒を飲む	45	ストレッチをする	70	昼寝をする	95	ラジオ体操をする
21	おしゃれ用の靴を磨く	46	スマホでゲームをする	71	プールで泳ぐ	96	ラジオを聞く
22	折り紙を折る	47	誰かが喜ぶことをする	72	プチ豪華ランチをする	97	ランニングをする
23	お笑いのテレビを見る	48	誰かに助けを求める	73	プラモデルを作る	98	旅行に出かける
24	家族や知人友人に手紙を書く	49	土いじりをする	74	古いなつかしい写真を見る	99	旅行のプランを立てる
25	楽器をならす	50	冷たい水で顔を洗う	75	プロに相談する	100	忘れるために寝る

オンライン お試し相談のご案内

メンタルの悩みは、思い切ってプロに相談した方が、早く、確実に答えが見つかります。

もし、貴女が・・・

- ◆ しなやか★メンタルトレーニングについてもっと知りたい、
- ◆ カウンセラーと合うかわからないけど一度、話をしてみたい、
- ◆ まずは今の悩みをちょっとだけ相談してみたい・・・なら、

ぜひお試し相談をご利用ください！

お申し込みはコチラ <https://masamitkh.com/#trial>

お試し相談の
お申し込みは
こちら。



お試し相談60分を半額の4,400円(税込み)でお受けになりたい方は、
無料オンラインメール講座にご登録くださいね。
オンラインメール講座は、無料で、
メンタルやキャリアについて学ぶことができます！

無料オンライン
メール講座の
ご登録はこちら。

