

# 教育相談だより8月号

令和2年7月30日  
国際情報高等学校

8月の阿部先生来校日 24日(月) 31日(月)  
午後1:00~5:00 日時は、変更する場合があります。



## ～自分のストレス対処の仕方を調べてみましょう～

今回、紹介するのは TAC (タック) というアンケートです。これに答えることで、自分のストレス対処の仕方の特徴について、よりよく理解することができます。

精神的に何か辛いことがあったとき、それを乗り越え、落ち着くために普段からどのように考え、どのように行動していますか。1～24の行動に自分がどの程度あてはまるか、以下の1～5の数字で答え、白い空欄に記入してください。

1：一度もない 2：まれにある 3：何度かある 4：しばしばある 5：いつもそう

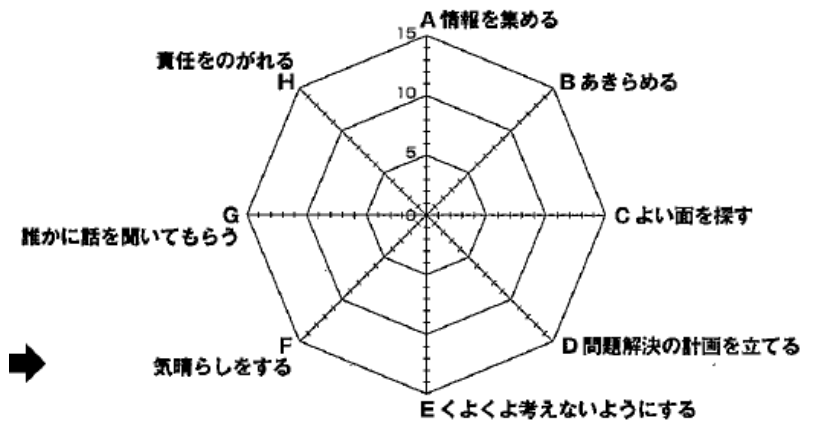
		A	B	C	D	E	F	G	H
1	悪い面ばかりではなく、良い面をみつけていく。								
2	誰かに話を聞いてもらって、冷静さを取り戻す。								
3	その事をあまり考えないようにする。								
4	友だちとお茶を飲んだり、好きなものを食べたりする。								
5	原因を考え、どのようにしていくべきか考える。								
6	詳しく知っている人から自分に必要な情報を集める。								
7	解決できない問題だと考え、あきらめる。								
8	責任を他の人に押しつける。								
9	今後は、良いこともあるだろうと考える。								
10	誰かに話しを聞いてもらい、気を静めようとする。								
11	イヤなことを頭に浮かべないようにする。								
12	スポーツを楽しむ。								
13	過ぎたことを反省して、次にすべきことを考える。								
14	既に経験した人から話を聞いて参考にする。								
15	どうすることもできないと、解決を先延ばしにする。								
16	自分は悪くないと言い逃れる。								
17	悪いことばかりではないと、楽観的に考える。								
18	誰かにグチをこぼして、気持ちをほらす。								
19	無理に忘れようとする。								
20	買い物やゲーム、おしゃべりなどで時間をつぶす。								
21	どのような対策を取るべきか細かく考える。								
22	力のある人に教えを受けて解決しようとする。								
23	自分では、手におえないと考え、あきらめる。								
24	口から出まかせを言って、逃げ出す。								
	合計								

回答が終わったら、数値を縦に足していき、A～Hのそれぞれ合計を出します。

## TACの採点をしてみましょう

先ほどの合計点数を記入し、右隣のグラフに数値を入れてみましょう。

	合計点数
A 情報を集める	
B あきらめる	
C 良い面を探す	
D 問題解決の計画を立てる	
E くよくよ考えないようにする	
F 気晴らしをする	
G 誰かに話を聞いてもらう	
H 責任をのがれる	



右のグラフが全方向（外側）に広いほどいろいろなストレス対処法が使えることを表しています。

自分の努力次第で解決可能なことなら、問題解決の計画を立てたり、情報収集したりすることが、有効な対処方法です。しかし、自分の頑張りだけでは解決できない問題もあります。そういうときには「あきらめる」「責任を逃れる」などの対処方法も必要なのです。



## TACの結果について詳しく知ましょう

ストレス対処の種類	ストレス対処の具体的な内容
情報を集める	すでに経験した人から話を聞いて参考にする 力のある人に教えを受けて解決しようとする 詳しく知っている人から自分に必要な情報を集める
あきらめる	自分では手に負えないと考え、あきらめる 解決できない問題だと考え、あきらめる どうすることもできないと、解決を後のばしにする
良い面を探す	悪いことばかりではないと、楽観的に考える 今後は良いこともあるだろうと考える 悪い面ばかりでなく、良い面を見つけていく
問題解決の計画を立てる	原因を考え、どのようにしていくべきか考える どのような対策をとるべきか細かく考える 過ぎたことを反省して、次にすべきことを考える
くよくよ考えないようにする	イヤなことを頭に浮かべないようにする そのことをあまり考えないようにする 無理にも忘れるようにする
気晴らしをする	買い物やゲーム、おしゃべりなどで時間をつぶす 友だちとお茶を飲んだり好きな食べ物を食べたりする スポーツなどを楽しむ
誰かに話しを聞いてもらう	誰かに話しを聞いてもらい、気を静めようとする 誰かに話しを聞いてもらい、冷静さを取り戻す 誰かにグチをこぼして気持ちをほらす
責任を逃れる	自分は悪くないと主張する 責任を逃れようとする その場から、逃げる

みなさんは、どの対処方法をよく使いますか？また、どの対処方法を使えるようになりたいですか？  
様々な対処方法を知ること、ストレスの軽減につながると思います。