

# ストレス日誌の記入見本

## ● 基本的なこと

- ・ 日常の出来事から、次のような日誌をつけてみましょう。
- ・ 「嫌だなあ」「悲しくなった」「腹がたった」などのストレスを感じた時には、必ず原因（ストレスラー）があり、結果として心の反応ばかりでなく、体の反応や行動の反応があるはずです。
- ・ 日誌をつけることで、「ほんとうにあれでよかったのかなあ」「思い込みはなかったか」と振り返ることができます。
- ・ 毎日つける必要はありません。
- ・ 「嫌だなあ」「腹が立ったな」「悲しくなった」など、ストレスを感じたときに書いてください。
- ・ ストレスに感じた場面は職場・家庭の日常の出来事です。
- ・ 所要時間は、1回当たり約5～10分です
- ・ 4週間行いますので、ストレスと感じた月日を記入し、内容を記入してください。

## ● 記入していただく内容

- ・ ストレスラー（原因となった出来事）、そのストレスラーに対してどうあって欲しかったのか、相手にどんなことを望んでいたのか、また、その時のストレス反応です。
- ・ 以下に、日誌例をいくつか示します。

（日誌例）

月日	ストレスラー	どうあって欲しかったの？相手にどんなことを望んでいたの？	ストレス反応		どんなことをしたか		それでよかったのかしら？	他にもっといい方法はなかったかしら？	最初にどう考え、行動しておけばよかったのかしら？
	(原因となった出来事)		心の反応	体の反応	自分の反応	ストレス解消のためにやったこと			
6月15日	夫(妻)とけんかをした。	ごちゃごちゃ言われたくない、自分のすゝめを受け入れてほしい。	腹がたった。	心臓がどきどきして、体が熱くなった。	文句を言って、物を荒っぽく投げて八つ当たりした。	いつもより多くのお酒を飲んだ。	わからない。	むかつくことを言った相手が悪いと思うけど、後で文句を言った自分も悪かった。	腹が立つことを言われるのは嫌だけど、言われるだけのことがあったかもしれない。そうでなければ「そんなこと言われるのは嫌だ」と冷静になって言えばいい。それ以上言われれば相手にしなければいい。
6月18日	同居しているお姑さんから嫌みを言われた。	いつもいつも、私にだけ文句を言って欲しくない。家事もちゃんとしているのに、認めて欲しい。	むかつく。	頭痛と耳鳴りがした。	怒りをぐっとこらえて、我慢し謝った。	お皿をわたと割った。	穏便に済ませたかったので良かったかもしれない。	何が、不満なのか、ちゃんと向かい合って話をしたほうがよいかもしれない。今まで、気持ちぶつけ合ったことが無かったような気がする。	家事はきちんとしているのだから、いつも自分だけが我慢することはない。お姑さんにきちんと自分の意見を言うことも大切。その一言が備ついたら、きちんと話そう。
6月20日	たまにしか来所しない利用者のご家族様から、ケアのやり方に理不尽な文句を言われた。	いつも来所しないのに、来たときだけ文句言うのは辞めて欲しい。利用者様へは、しっかりとケアを行っているので認めて欲しい。時には感謝の言葉があってもいいのでは？	むかつくし、悲しくなった。	胃がきりぎり痛んで吐き気がした。	作り笑いをして、すみませんと、謝った。	休み時間にもっともより多数のタバコを吸った。	とりあえず、その場をしのいで良かったと思う。	ただ、ご家族の指摘を黙って聞き流すのではなく、施設のケア方針をきちんと説明すればよかった。	家族が来所したら、こちらから先に話しかけ、入所の様子やケアをきちんと話そう。