

『保育ナビ』 p19 レッスン4 “サクセスフル・セルフ” チェックリスト

①「心や体の負担」チェックリスト

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

②「心身の反応」チェックリスト

- 何も手につかなくなる
- 集中できない
- 気持ちが悪くなる
- イライラする
- 泣く
- お腹が痛くなる
- 眠れない
- 眠くなる
- 頭痛がする

- 湿疹が出る
- 食欲がなくなる
- 食べたくなる
- 買いたくなる
- 憂うつな気分になる
- やる気がなくなる
- お酒が飲みたくなる

③「ストレスマネジメント」チェックリスト

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