

## 巻末付録

FOSTER  
HAPPY  
STRESSストレスを武器に変える  
書き込み式テンプレート

本書で紹介したエクササイズとワークを書き込めるようにしてまとめました。これらは、教育現場における研修や企業の研修などで実際に使用しているものです。ぜひストレスを武器に変えるツールとしてご活用ください。

## テンプレートダウンロード

こちらのQRコードもしくはURLよりテンプレートをダウンロードしてお使いいただくこともできます。

<https://isbn2.sbcr.jp/04769/>



## ポジティブを脳に刻み込む

本文38ページ

次のポイントを意識して、日常や自然に現れる、ささやかなポジティブな側面を見出して書き出し、少し時間をとって味わってみましょう。

- ① 自然とは、動植物、人、風景などのことです。
- ② 旅行などの大きな環境変化におけるものではなく、日常生活から見出してください。
- ③ 大きく心が揺れ動くようなポジティブな感情ではなく、ささやかな反応に注意を向けましょう。
- ④ 「間」をもちましょう。その瞬間の心地よさを感じている自分に意識を向け、その状態に気づくことが大切です。
- ⑤ ポジティブな感覚を、少し目を閉じて、すぐに脳で追体験します。

## ストレスの効果を脳に刻み込む

本文85ページ

次のポイントを意識して、ストレスの恩恵を言語化し、物語をつくってみましょう。

- 1 これまでの人生で、大きなストレスやプレッシャーのなか成し遂げられたこと、達成できたことはどんなことですか？
- 2 それをやり遂げた瞬間、どんな感情が芽生えましたか？
- 3 その過程で、どんな苦難、挑戦、ストレスがありましたか？
- 4 その苦難、挑戦、ストレスの過程で、どんな感情が芽生えましたか？
- 5 そのようなストレスのなか、どうやって自分を前に向かせることができたのでしょうか？ 誰かの支えもありましたか？
- 6 最後に、この一連の苦難、挑戦、ストレス、前を向いた自分、支えてくれた人に、「ありがとう」を伝えて締めくくってください。

## 「ストレス=学び」を脳に刻み込む

本文100ページ

次のポイントを意識して、ストレス反応に気づいたときの自分なりの「身体的ルーティン」をつくり、繰り返し行ってみましょう。

- 1 独創性のあるユニークな動作であること。
- 2 最初は習得にあまり時間のかからない簡単な動作がおすすめ。
- 3 その動作をする際、「ストレスは私たちを大きく成長させてくれる。ありがとう」というようなストレスに前向きになれる言葉を心から唱えること。
- 4 毎日10秒でもいいから繰り返し行うこと。
- 5 心を込めて行うこと。
- 6 ストレスを感じたらこのルーティンを行うことを続けること。

## 「心理的安全性」を脳に刻み込む

本文118ページ

次のポイントを意識して、あなたを心理的安全性に導いてくれる存在を書き出し、脳内でありありと表現してみましょう。

- 1 「①人」「②場所」「③～をしているとき」の3つのカテゴリから、心理的安全性を導く存在を選び出し書き出してください。これまで、あまり意識してこなかった方は、心理的安全性に導くポテンシャルをもっていそうなものでもいいですし、こんな存在をこれからは自分の心理的安全性の場にしようと、新たに創造しても結構です。
- 2 「①」「②」「③」にどんな心地よさを感じているのかを書き出してみましょう。
- 3 「①」「②」「③」への感謝を言語化してみてください。

## ストレッサーを手放す

本文123ページ

次の手順で、あなたが感じているストレスを書き出し、ラベリングしたり対処法を考えたりして、ストレスを手放す練習をしてみましょう。

- 1 あなたがいま感じているストレスはどこからくるのか、小さなことでもいいので全部、書き出してみてください。
- 2 それらを1つずつ眺め、「大したことない」とラベリングしたり、「こうすればいい」と対処法を明確にしたり、「悩んでもしょうがない」と手放したりしてみましょう。ここでは手放すことが重要ですから、無理に問題解決しようとはしないでください。
- 3 ストレッサーに気づき、それを手放したことで、落ち着いたという感覚を味わいましょう。

## 無意識の期待というストレスサーに気づく

本文139ページ

次のステップで最近の日常のなかから、無意識の期待を導き出してみましよう。

- 1 最近誰かとコミュニケーションをするなかで、頭に来たことやイラッとしたことは何ですか？ 紙に書き出してください。
- 2 その人にどんなことを期待していましたか？ どんな思いがあったから、そんな状態になったのでしょうか？ 書き出してみてください。
- 3 書き出したものを客観的に見てみましょう。ささいなことだと気づいたならば、ラベリングして手放し、コミュニケーション不足が原因だと気づいたならば、どんな期待値の調整が必要そうか書いてみましょう。

## 価値観というストレスサーに気づく

次の4つを思い出して考察し、あなたの価値観を確認しておきましょう。

### 1 怒りの経験

最近、強く怒りを覚えたことは何でしたか？ そのとき、その相手にどんなことを求めて(期待して)いましたか？ なぜ、そのような期待をしたのでしょうか？ その理由は、きっとあなたの大切な価値観に通じているはずです。あなたが何を大切に思っていたから、そのような怒りに通じたのか振り返ってみましょう。

### 2 感動した作品

あなたが感動した作品(映画や本など)はどんなものでしょうか？ 家族愛？ 兄弟愛？ 友情？ 正義？ きっと、その作品のなかには、あなたの心を揺さぶる出来事が登場するはずです。その出来事は、自分のなかで大切にしていることにタッチしているはずです。それは何か考えてみましょう。



### 3 お気に入りの名言

あなたのお気に入りの名言はなんですか？ パツと思ひ出せない方は、インターネットでいろいろな名言を見てみてください。あなたの脳に、心にビビツとくる名言はどれでしょうか？ なぜビビツときたのでしょうか？ きつとその名言には、あなたの大切にしてきた何か、あるいは体験と重なるところがあるでしょう。

### 4 尊敬する人

あなたの尊敬する人は誰ですか？ その人のどんなところに憧れを抱いていますか？ きつそこには、あなたのそうありたいという願望があるはずでず。そして、その願望は、あなたの大切にしている価値観にも通じるはずでず。

「リラックスできるもの／リフレッシュできるもの」を  
可視化し記憶化する

「リラックスできる／リフレッシュできる」瞬間をできる限り思い返してみましょ。もの／こと／人／動物／場所／時間／姿勢など、本当にささいなことも含めどんどん書き出してください。そしてそれぞれの「身近さ」(A:10段階)と「出会う頻度」(I:10段階)のスコアをつけてください。

	Relax, Refresh 系	A 1→10	I 1→10		Relax, Refresh 系	A 1→10	I 1→10
1				11			
2				12			
3				13			
4				14			
5				15			
6				16			
7				17			
8				18			
9				19			
10				20			

「面白いもの／趣味のもの」を  
可視化し記憶化する

あなたが「面白いと感じていたり、趣味にしているもの」をできる限り思い返してみましょ。もの／こと／人／動物／場所／時間／姿勢など、本当にささいなことも含めどんどん書き出してください。そしてそれぞれの「身近さ」(A: 10段階)と「出会う頻度」(I: 10段階)のスコアをつけてください。

	Fun, Hobby系	A 1→10	I 1→10		Fun, Hobby系	A 1→10	I 1→10
1				11			
2				12			
3				13			
4				14			
5				15			
6				16			
7				17			
8				18			
9				19			
10				20			

「愛しているもの／ケアしてくれるもの」を  
可視化し記憶化する

あなたが「愛しているもの」あなたを「ケアしてくれるもの」をできる限り思い返してみましょう。もの／こと／人／動物／場所／時間／姿勢など、本当にささいなことも含めどんどん書き出してください。そしてそれぞれの「身近さ」(A: 10段階)と「出会う頻度」(I: 10段階)のスコアをつけてください。

	Love, Care系	A 1→10	I 1→10		Love, Care系	A 1→10	I 1→10
1				11			
2				12			
3				13			
4				14			
5				15			
6				16			
7				17			
8				18			
9				19			
10				20			

## グロースマインドセット・ワーク

「プロセスドリブン脳」「レジリエンス脳」  
「成長ドリブン脳」「希望脳」を総合的に強化する

### 1 振り返る期間を設定

大学4年間、入社してからの4年間、今シーズなど、振り返る期間を設定しましょう。

### 2 どんな「成功／成長」かを書き出す

**表1**の「どんな成功?」の欄に少なくとも3つ、「どんな成長?」の欄に少なくとも6つ、簡潔に書き出してください。

### 3 「始点」と「終点」を書き出す

**表1**の「before」と「after」の欄に、その成功／成長の「始点」と「終点(あるいは現在)」の状態を書いてください。

### 4 スコアリングする

その成功／成長の「Happy度」と「Difficulty度」を、1から10段階で評価して書き出し、それぞれのスコアの合計を「Total」の欄に書き入れましょう。

### 5 スコアが高いものを選ぶ

「Total」のスコアがもっとも高いものをワークに活用します。

### 6 選んだ成功／成長のプロセスで起きた出来事を具体的に書く

**表2**に思い出せる順に、「いつくらい」のことが、「どんな出来事」であったかを具体的に書いていきます。

### 7 選んだ成功／成長のプロセスにおける感情を相対視・俯瞰視する

**表2**に書き出した出来事を「P(ポジティブ)」か「N(ネガティブ)」で表現し、それらの「強度」を1から5段階で評価。そのときの「象徴的感情」を書き出してください。

### 8 成功／成長の紆余曲折の体験をつなぐ

16ページを使って、**表2**の体験を、だいたい時間軸とPとNのスコアにより点でプロットし、それらを線でつないで成功／成長の紆余曲折を描いてください(本文P354参照)。

### 9 成功／成長の過程の出来事を抽象化する

それぞれの点での出来事を簡潔にひと言で表現してください。またそのときの象徴的感情も書いておきましょう(本文P355参照)。

### 10 成長／成功のストーリーにタイトルをつける

この成長・成功のストーリー曲線にタイトルをつけてください。

### 11 成功／成長へのポジティブなプロセスを脳に刻み込む

成功・成長の喜びを大いに感じながら、そのプロセスにあったポジティブな出来事を思い出してください。

### 12 成功／成長へのネガティブなプロセスを脳に刻み込む

成功・成長の喜びを大いに感じながら、そのプロセスにあったネガティブな出来事を思い出してください。

表1 成功・成長の俯瞰

成功体験	どんな成功? (簡潔に)	before	after	Happy 度	Difficulty 度	Total
1						
2						
3						
4						
5						

成長体験	どんな成長? (簡潔に)	before	after	Happy 度	Difficulty 度	Total
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

( 表 2 体験の俯瞰 )

いづくらい	具体的にどんな出来事?	P or N	強度	象徴的感情

タイトル：

※あなたの成功・成長の体験にタイトルをつけましょう（手順10）

※成功・成長の曲線を描き（手順8）、ポジティブな出来事とネガティブな出来事を言語化・抽象化し（手順9）、それらの出来事と成功・成長とを紐づけ、脳に強く印象づけましょう（手順11、12）

P



N