



# ストレス分析

## ① 自分のストレスと解消法を知る

ストレスを感じたこと  
(ストレス度)

ストレス解消法  
(ストレス度)

キズ付  
けない

ストレスを感じたこと  
(ストレス度)

ストレス解消法  
(ストレス度)

キズ付  
けない

例：仕事でミスした 	例：カラオケで歌った 	自分 <input checked="" type="checkbox"/> 誰か <input checked="" type="checkbox"/>
		自分 <input type="checkbox"/> 誰か <input type="checkbox"/>
		自分 <input type="checkbox"/> 誰か <input type="checkbox"/>
		自分 <input type="checkbox"/> 誰か <input type="checkbox"/>
		自分 <input type="checkbox"/> 誰か <input type="checkbox"/>
		自分 <input type="checkbox"/> 誰か <input type="checkbox"/>
		自分 <input type="checkbox"/> 誰か <input type="checkbox"/>
		自分 <input type="checkbox"/> 誰か <input type="checkbox"/>
		自分 <input type="checkbox"/> 誰か <input type="checkbox"/>
		自分 <input type="checkbox"/> 誰か <input type="checkbox"/>
		自分 <input type="checkbox"/> 誰か <input type="checkbox"/>
		自分 <input type="checkbox"/> 誰か <input type="checkbox"/>

		自分 <input type="checkbox"/> 誰か <input type="checkbox"/>
		自分 <input type="checkbox"/> 誰か <input type="checkbox"/>
		自分 <input type="checkbox"/> 誰か <input type="checkbox"/>
		自分 <input type="checkbox"/> 誰か <input type="checkbox"/>
		自分 <input type="checkbox"/> 誰か <input type="checkbox"/>
		自分 <input type="checkbox"/> 誰か <input type="checkbox"/>
		自分 <input type="checkbox"/> 誰か <input type="checkbox"/>
		自分 <input type="checkbox"/> 誰か <input type="checkbox"/>
		自分 <input type="checkbox"/> 誰か <input type="checkbox"/>
		自分 <input type="checkbox"/> 誰か <input type="checkbox"/>
		自分 <input type="checkbox"/> 誰か <input type="checkbox"/>
		自分 <input type="checkbox"/> 誰か <input type="checkbox"/>

## ① ストレス解消法をリスト化する

