

ストレス★フリーな私になるっ！



なんとなく心も体も調子が悪い・・・。
それは溜まってしまったストレスが原因かも。
あなたの性格とストレスの関係をチェックして自分にピッタリのストレス解消法を見つけよう！

家事・育児・対人関係・仕事・環境の変化・・・
ストレスの溜まる原因や溜まり方は、その人の性格や受け止め方によって様々。
過度なストレスは脳を刺激し、向上心や目的意識を持つなどいいこともあります。過度のストレスは、心の負担になってNG。ストレスが溜まりすぎないうちに、あなたにピッタリなリラックス方法を見つけて、生活の中で上手にストレス解消をしたいですね。

まずは右のゲームで性格を分析！
ストレスが溜まりやすい原因やタイプ別の解消法、ストレスフリーになるヒントを参考に、毎日を元気な心で過ごそう！

2つのゲームの質問を読んで自分に当てはまると思うものにチェックをしてください。
チェックを終えたら、対応表でチェックした番号に対応するマークを種類ごとに数えてみよう。
数が多い方のマークがあなたのタイプ。

性格分析ゲーム 1

- a. 一日誰とも話したくない日がある。
- b. 休みの日は必ず外出したい。
- c. 多くの友達より気の合う友達が数人いれば満足。
- d. イヤな事もおいしいものを食べれば忘れちゃう。
- e. 流行には敏感である。
- f. 買い物や映画は必ず友達と行く。
- g. 新しい環境にはなかなかなじめない。
- h. 立ち話で一時間以上過ごしたことがある。
- i. 人から頼まれるとなかなか断れない。
- j. いつも元気だね！とよく言われる。

ゲーム 1 対応表

- | | |
|-------|-------|
| a - ▲ | b - ◆ |
| c - ▲ | d - ◆ |
| e - ◆ | f - ▲ |
| g - ▲ | h - ◆ |
| i - ▲ | j - ◆ |

ゲーム 2 対応表

- | | |
|--------|--------|
| 1 - ● | 2 - ★ |
| 3 - ★ | 4 - ● |
| 5 - ★ | 6 - ● |
| 7 - ● | 8 - ★ |
| 9 - ★ | 10 - ● |
| 11 - ● | 12 - ● |
| 13 - ★ | 14 - ★ |

気になるあなたのタイプは？
次のページのお楽しみ！！

性格分析ゲーム 2

タイプを知って
ストレスフリーに ✓

1. 洋服はいつも衝動買い。
2. 待ち合わせの時間の5分前には約束の場所に着くようにしている。
3. 老後の計画を今からきちんと立てている。
4. 新しい事にはどんどん挑戦したい。
5. いつも一週間分の献立を考えて買い物に行く。
6. 勤が鋭いほうだと思う。
7. 予約もせず、ふらっと一人旅に出たい。
8. 使ったものは必ず元の場所に戻す。
9. 予定を立ててその通りに行動。出来ないとき1日いやな気分になる
10. 物事は好き嫌いで決めることが多い。
11. 思ったことは、すぐに人に話す方だ。
12. 喜怒哀楽が激しいとよく言われる。
13. 他人の感情や気持ちに気づかず「うとい」と言われたことがある
14. 何か始めたら最後までやりぬく。

あなたのタイプは？ →

右の表からあなたは何タイプでしたか？
タイプ別にストレスの溜まり方、おすすめのストレス解消法をご紹介します。あなたの性格とストレスの関係をチェックして自分にピッタリのストレス解消法を見つけよう！

性格タイプ 判定表

ゲーム1 →	◆	▲
ゲーム2 ↓	◆	▲
★	◆+★ タイプ A	▲+★ タイプ C
●	◆+● タイプ B	▲+● タイプ D

性格分析ゲーム結果

タイプ
A

しっかり起業家タイプ

気を使いすぎてストレスがたまりがち



しっかり者で頼りになるリーダータイプのあなたは、気配り上手で友達に慕われる性格。物事を合理的・客観的に見られるので、友達から相談を受けることも多いでしょう。周りの人に気を使いすぎてストレスがたまり気味のあなたにピッタリのストレス解消法はカラオケ！思いっきり好きな歌を熱唱しよう。心晴れ晴れ、すっきりすること間違いなしです。



タイプ
B

明るい芸能人タイプ

元気にはりきり過ぎて心が疲れ気味



思った通りにどんどん行動していくタイプのあなたは、勘がよく、流行に敏感で適応性や柔軟性にすぐれています。派手で目立つことが大好きですが、いつも元気でいることに時々疲れることはありませんか？たまにはひとりでのんびり癒しの時間をもつことがストレス解消になりそう。おススメはヨガや瞑想、手芸や絵画など。ひとりの時間を楽しんで！



タイプ
C

じっくり学者タイプ

気にしすぎの性格がストレスのもと



あなたは、独創性に富み、物事を自分なりの考え方で深く考える学者タイプ。自分をさらけ出すことが苦手なあなたは、引っ込み思案になりやすく、物事に対して気にしすぎる傾向があるようです。そんなあなたのストレス解消法は、ストレッチやウォーキング、森林浴。友達や家族とスポーツをしたり、レジャーを楽しむのも気分転換になってグッド。



タイプ
D

個性的芸術家タイプ

周囲とのギャップでストレスがたまる



芸術的な面をもち、周りの人にちょっと変わり者と思われるあなた。ひとりで行動することが多く、あまり人と一緒にいることが得意でないあなたも、実は、寂しがり屋さん。あなたの独特の感覚が周りの人たちには理解されず、ストレスが溜まることも多いでしょう。ストレスがたまったら、ガーデニングや料理、ペットと遊ぶ、などがおススメ。

