





ストレスの4レベルのステージ

	このレベルにいるときの兆候	すべきこと
緑 	自信を持っている 幸せだと感じている どんな困難にも立ち向かうことができる と感じる つまづいてもすぐに立ち直る ほかの人たちと仲良くできる 御霊を感じる	これが理想的な状態です。この段階にいる人は、生活に伴う日々のストレス要因に対処し、学び、成長しています。 引き続き最善を尽くし、主を信頼してください。
黄色 	緊張感がある、心配している、自信がない、不安である、覚悟ができていない ほかの人たちとなかなか良い関係が作れない 御霊を感じにくい	時々 黄色のレベルになるのは、普通のことです。 自分に優しくすることによって、チャレンジに立ち向かい、新しい対処法を学ぶときに、強さを増し、能力を高めることができます。引き続き祈り、最善を尽くしてください。主に頼って 助けを求め、この課で学ぶ幾つかのスキルを試してください。
オレンジ 	(肉体的および感情的に)疲れ果てている 病気 (胃のむかつきなど) 怒りやすい ひどく落ち込んでいると感じる 御霊を感じるできない	オレンジのレベルにいるのが好きな人はいません。ただ、この状態がいつまでも続くことは滅多にありません。 導きを求めて祈りながら、聖文を研究し、この課の提案を実践してください。オレンジのレベルが3日以上続く場合には、両親や信頼できる大人に伝えて、力になってもらいましょう。
赤 	絶えず落ち込んだり、パニックに陥ったり、不安になったりする 絶望感 摂食障害や不眠 (病気の原因となることがある) 押しつぶされるような気持ち 前に進むことができない 神に見捨てられたと感じている	このレベルにいるのであれば、両親や信頼できる大人に話して助けをもらいましょう。 専門家の助けを求め、神権の祝福を求めてみましょう。学習帳に自分の気持ちを書く時間を取り、この課にある提案について深く考えてもいいかもしれません。信頼できる大人に相談する機会があるまで、いちばん難しいと感じていることを一旦中断するとよいでしょう。