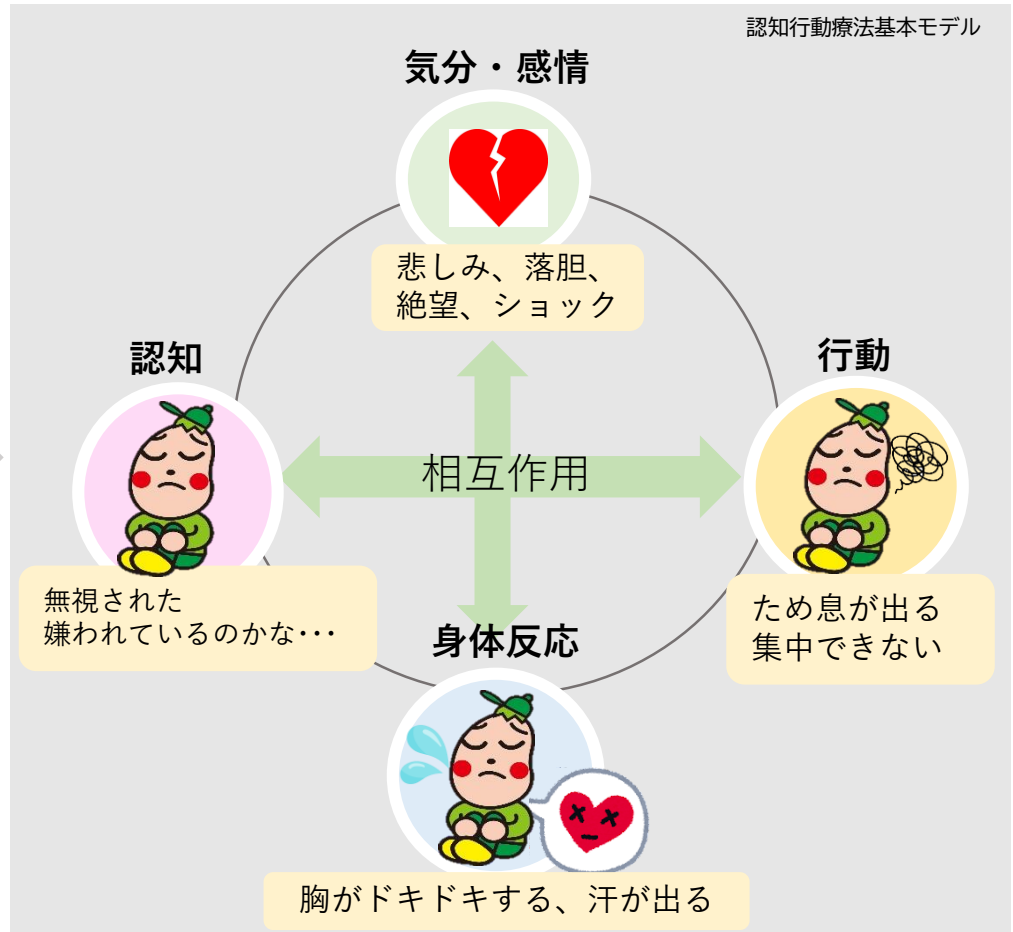


ストレスとの付き合い方について考えてみませんか

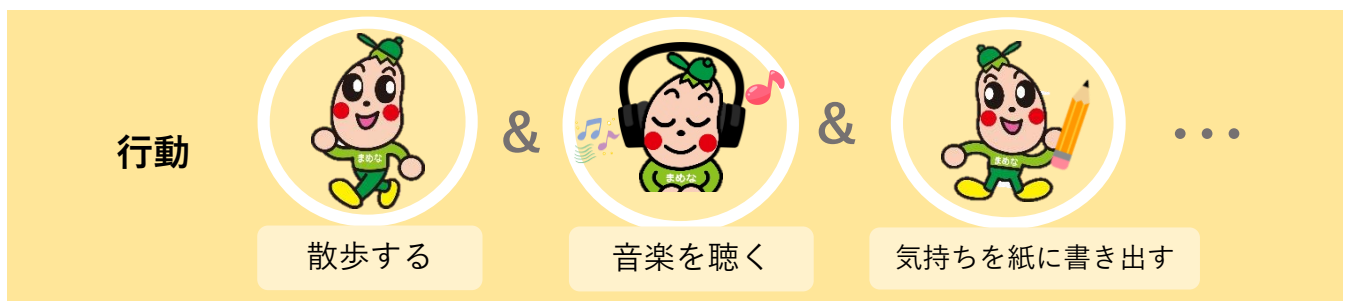
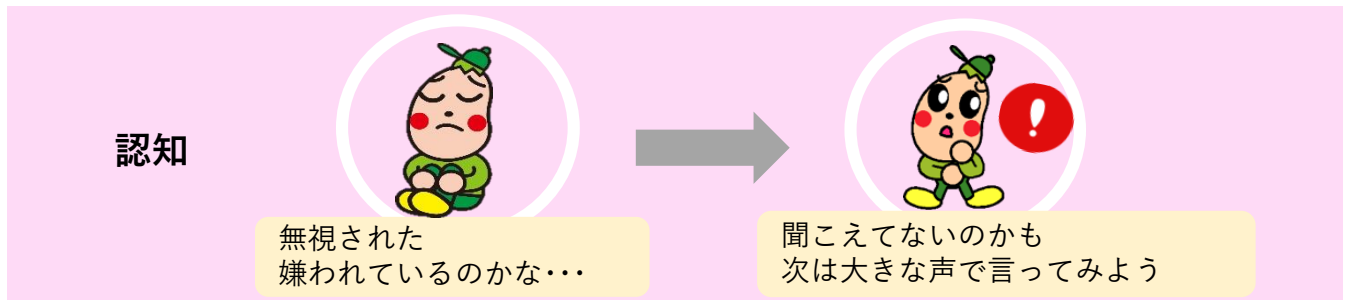
❁ ストレスが起こった時の反応

状況・出来事に対して「認知」「気分・感情」「行動」「身体反応」の4つの反応が起こり、それらは相互作用しています。

※「認知」：現実の受け取り方や、ものの見方など自動的に頭をよぎる考え方



「認知」と「行動」は意識することで変化しやすいです。
この2つにはたらきかけ、ストレスを軽くする考え方（認知行動療法）があります。



❖日々の生活で使えるストレスコーピングを考え、下を書いてみましょう！

「コーピング」：ストレスが訪れた時に行う、意図的な対処のことです。
その対処法が多ければ多いほど、ストレスを上手に和らげることができます。
コーピングは「行動」と「認知（考え方/とらえ方）」の2種類あります。

認知



認知（考え方/とらえ方）コーピング・・・頭の中で行う

- 例)
- ・自分をほめる（「頑張っているよ」「すごいね」「よくやっているね」）
 - ・起きた問題について整理する（原因はなんだった？今後どうするとよい？・・・）
 - ・問題を受け入れる（「そんなこともあるよね」「起きちゃったことは仕方ない」）
 - ・好きなものをイメージする（大好きな芸能人、飼っているペット、好きな歌・・・）
 - ・思い出に浸る（昔の楽しかったこと、子どもの頃に遊んだ友達・・・）

行動



行動コーピング・・・実際に何かを行う

- 例)
- ・自分を癒す（深呼吸する、お風呂に入る、思いっきり泣く・・・）
 - ・食べたり飲んだりする（お菓子を食べる、コーヒーを飲む・・・）
 - ・自然に触れる（空を眺める、海に行く、雨音を聞く・・・）
 - ・見る・眺める（昔の写真、ペットの写真、美しい景色をインターネットで検索）
 - ・体を動かす（散歩、ストレッチ、スポーツ・・・）

ポイント

- ・簡単で効果があり、**一人でもできるもの**
- ・元気な時に**リストを作っておく**
- ・うまくいかなかった時は、別のものを試してみましょう。
※うまくいかなかったものも、別の時にはうまくいくかもしれません。

認知



認知（考え方/とらえ方）コーピング

行動



行動コーピング