

ストレス対処法のレパートリー

「コーピング」とは、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（考え方/とらえ方）コーピング」…頭の中で行う

「行動コーピング」…実際に何かを行う

認知

行動



自分をほめる

「頑張っているよ」
「よくやっているね」
「すごいね」

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？

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
好きな歌など…

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」

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

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など

体を動かす

散歩
ストレッチ
スポーツ

食べたり 飲んだりする

お菓子を食べる
コーヒーを飲む

自分を癒す

深呼吸する
お風呂に入る
思いっきり泣く

