

自立支援協議会だより



▲自立支援協議会
ホームページ

日々のストレスをどう対処していますか？

ストレスの対処方法にはストレスコーピング（ストレスの原因に対処する）というものがありません。

【ストレスコーピングの種類】

《問題焦点型》 問題の原因を解決しようとするアプローチ

・ 苦手な人がいる場合はできるだけ距離を置く

・ 部屋が暑いと感じたなら、薄着にしたり冷房をつけたりする

《社会的支援探索型》

・ ストレスのもととなる出来事を身近な人に相談

・ 勉強で苦手な箇所を分かる人に教えてもらう

《情動焦点型》 自分の感情を整理することを重視する方法

・ 愚痴を家族や友達に聞いてもらう

《認知的再評価型》

・ とらえ方の角度を変える、ピンチをチャンスに考える

・ 厳しい意見や批判を期待の言葉だと受け止める

《気晴らし型》

・ 趣味や好きなことに取り組み、リフレッシュをする

・ 好きな食事を摂る

《リラクゼーション型》

・ ヨガやマッサージ、アロマなど

◎ストレスコーピングリスト

ストレスを感じたときや気分がすぐれないとき、自身の対処法をリスト化したもの。

自分のストレス解消に役立つと思うものや、ポジティブな気持ちで取り組めるものをできるだけ細かく、ひたすら書き出してみる。

例えば、ぼーっと海を眺める。食べたいものを食べる。まわり道をして帰る。爪を切る。枕に向かって叫ぶ。ひたすら寝る。ドラマを観る。新商品を買う。友達と電話する。「こんな日もある」とつぶやく。宝くじが当たったことを想像する など

ストレスを感じたとき、自分でつくって見たリストを使って気持ちをすっきりさせてみてください。

文責：せいざん病院 精神保健福祉士 池村

☎28・3331 FAX28・3336