

コピーングとは？

ポジティブゆとり子育て
みわ



コピーピング

II

ストレスへの対処法

ストレスを感じた時にすべきこと

- リラックス（瞑想）
- 優先順位を決める
- バランスの取れた生活
- 否定的意見を合理的に変える
（捉え方を変える）
- 気分転換



捉え方を変えるとは？

- ・なんだかうまくいかない
→こんな日もある
- ・なんでこんなこともできないの？
→「まだ○歳」「よく頑張ってる」
- ・自分ばかり大変
→他の人も同じように大変なことはある

行動を変える

- 例)
- 外の空気を吸う
 - お香を焚く
 - ドライブする
 - お気に入りの音楽を聴く
 - ストレッチする
 - 紙を破く

※物に当たる、
やけ食いのように
衝動的に行うことではなく
意図的に行うこと



コーピングを考えよう

〈自宅でできること〉

- 例)
- ・ お茶を飲む
 - ・ 音楽を聴く
 - ・ 深呼吸する

〈外でできること〉

- 例)
- ・ カフェに行く
 - ・ 散歩する
 - ・ 友人に会う