

コーピングとは？

ポジティブゆとり子育て
みわ



コーピング



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