

資格検定 NEWS



- ・録画していたドラマを観る。
- ・まんが
- ・寝る。
- ・ネットサーフィン
＜だれかと交流する＞
- ・愚痴をこぼす。
- ・SNS でつながる。
- ・一緒にお菓子やジュースを飲む。
- ＜リラックスする＞
- ・ストレッチ
- ・マッサージ

ストレスを軽く コーピング（自分助け）

今、私たちの日常生活はストレスの要因がいっぱいです。自分のストレス（ストレッサー、ストレス反応）に対して行う意図的な対処（自分助け）を「コーピング」と呼ぶそうです。今年4月の新聞記事からコーピング（自分助け）の具体例を紹介します。

＜問題を解決する＞

- ・問題点を書き出して整理する。
- ・先生に相談する。
- ・友達に分担をお願いする。

＜ひらきなおる＞

- ・「あのひとのせいだ」と考えてみる。
- ・「まあいいか」とあきらめる。
- ・「やるしかない」と腹をくくる。

＜ダラダラしてみる＞

- ・アロマ
- ・暖かいお茶をゆっくり飲む。
- ・夜空を眺めて深呼吸する。
- ＜楽観的に考えてみる＞
- ・良い面を探してみる。
- ・「OK! なんとかなる」と自分に言ってみる。

＜何かに没頭する＞

- ・紙を細かくちぎる。
- ・冷蔵庫の整理
- ・どこまでも走る。
- ・泳ぐ

あななを楽にする方法を考えて見ました。ですが、この方法が正義ではありません。あななを楽にする方便です。自分が正しくて、他人が間違っているということではありません。