## こころの健康を保つスキル その1 ピング(コロナ対策編)

2020年 5月

## コーピングとは

ストレスを感じている自分の状態を客観視し、自分に合った対策を講じること

コーピングの種類

問題焦点型:原因を解決することに重点を置く

exストレッサーから遠ざかる、相談する

→解決しない問題もある

情動焦点型:感情の制御に重点を置く

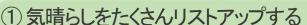
ex自分の癖を知る、

他の人のストレス対処方法を知る

ストレス発散型:ストレスを外に逃がす

exコーピングリストを作り、実践する





- ②認知するコーピングも取り入れるとgood
- ③ 作成したリストを持ち歩く
- 4)ストレスを客観的に観察する 頑張るストレスにはダウン系のコーピング 我慢するストレスにはアップ系のコーピング







## コーピングリスト:冷静に、賢明に、優しくなろう





感染症流行期に、みんなでできる自分とみんなのための30の行動

1 Make a plan 安心できたり幸せ な気持ちになる 計画を立てる

静かに座って深く

呼吸する。一呼吸

に5秒かけて、繰

気になっていたプ

ロジェクトに手を

付けてみる matters to you

り返す

手洗いを楽しむ。 みんながみんな のために洗ってる

大好きなあの人

に電話をして、そ

の人の話に耳を

6 Rediscover

元気がでるお気

に入りの音楽を

再発見してみる

傾ける

有難いと感じる10 のことを書き挙げ てみる。理由も添 えて。

良い睡眠をとる。

寝る前と起きてす

ぐは携帯画面を

新しいことに挑戦

してみる、または、

何か工作してみ

見ない

水分と食事をしっ かりとる。すると 免疫機能を高ま

自分の周りにある 美しいもの5個に 気づく around you

リーズブートキャ ンプでも ストレッチでも 2 Immerse

身体を動かす。ビ

新しい本やテレビ 番組、音楽に没 頭する

人の助けになる ような優しい行動 をする。三回。ど んなに些細なこと

でもいい

優しいことをして みる

自分をケアする時 間を作る。自分に

知り合いに声をか

けて何か手助け

をする to help the

**13** Respond

みる

すべて人にポジ

ティブに反応して

お世話になってい る3人にありがと うを伝える。理由

になったゲームを やる そばにいないあ

子どもの頃夢中

自分が今感じて

シェアし、助けを

いることを人と

14 Play a game

求める

の人に、お手紙 やメッセージを送

いいニュースを見 つけて、それを人 とシェアする

電子機器から離 れる日を作る。画 面をスクロールせ ず、情報から距離 をとる

24 Put your 心配事と距離を 置く時間をつくる 相手のいいところ を探す。その人の 強い部分を見つ ける

18 Find a fun

ぱい楽しむ

15分余分に運動

することをめいっ

不可能を思われ る目標に向かって 小さな一歩を踏 み出す

も添える

28 Make a 年末くらいに会う、 という約束を誰か とする

自然に触れる。深 呼吸し、人生は続 いていくことを感

の すべての感情と状 況は、いつか過去 のものになることを 思い出す



"自由にならないことばかりだが、自分の立ち振る舞い はどんな状況でも自分の自由だ。この自由だけは奪わ れない<sup>"~</sup>~Viktor Frankl



翻訳 長濱産業医事務所 長濱

**ACTION FOR HAPPINESS** 







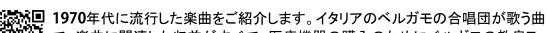




www.actionforhappiness.org

Find out more about the Ten Keys to Happier Living, including books, guides, posters and more here: www.actionforhappiness.org/10-keys

Rinascero Rinascerai (私は生まれ変わる、あなたは生まれ変わる)





で、楽曲に関連した収益がすべて、医療機器の購入のためにベルガモの教皇ヨ とは、大学は、ハネXXIII病院に寄付されます。Youtube動画中の広告をスキップせずに見るこ 回記されるとでも寄付が可能です。現地医療スタッフがPVに登場します。





