

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



- ① 気晴らしをたくさんリストアップする
- 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、みんなのできる自分とみんなのための30の行動

<p><b>1 Make a plan</b> 安心できたり幸せな気持ちになる計画を立てる</p>	<p><b>2 Enjoy washing</b> 手洗いを楽しむ。みんながみんなのために洗ってるよ!</p>	<p><b>3 Write down</b> 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。</p>	<p><b>4 Stay hydrated</b> 水分と食事をしっかり取る。すると免疫機能を高める</p>	<p><b>5 Get active</b> 身体を動かす。ビリーズブートキャンプでもストレッチでも</p>	<p><b>6 Contact a friend</b> 知り合いに声をかけて何か手助けをする</p>	<p><b>7 Share your feelings</b> 自分が今感じていることを人とシェアし、助けを求める</p>
<p><b>8 Take five</b> 静かに座って深く呼吸する。一呼吸に5秒かけて、繰り返す</p>	<p><b>9 Call a loved one</b> 大好きなあの人に電話をして、その人の話に耳を傾ける</p>	<p><b>10 Get good</b> 良い睡眠をとる。寝る前と起きてすぐは携帯画面を見ない</p>	<p><b>11 Notice five</b> 自分の周りにある美しいもの5個に気づく</p>	<p><b>12 Immerse</b> 新しい本やテレビ番組、音楽に没頭する</p>	<p><b>13 Respond</b> すべて人にポジティブに反応してみる</p>	<p><b>14 Play a game</b> 子どもの頃夢中になったゲームをやる</p>
<p><b>15 Make something new</b> 気になっていたプロジェクトに手を付けてみる</p>	<p><b>16 Rediscover</b> 元気がでるお気に入りの音楽を再発見してみる</p>	<p><b>17 Learn</b> 新しいことに挑戦してみる、または、何か工作してみる</p>	<p><b>18 Find a fun activity</b> 15分余分に運動することをめいっぱい楽しむ</p>	<p><b>19 Be a helper</b> 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</p>	<p><b>20 Make time for yourself</b> 自分をケアする時間を作る。自分に優しいことをしてみる</p>	<p><b>21 Send a note</b> そばにいないあの人に、お手紙やメッセージを送る</p>
<p><b>22 Find positive news</b> いいニュースを見つけて、それを人とシェアする</p>	<p><b>23 Take a break</b> 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</p>	<p><b>24 Put your feet down</b> 心配事と距離を置く時間をつくる</p>	<p><b>25 Look for the good</b> 相手のいいところを探す。その人の強い部分を見つける</p>	<p><b>26 Take a step</b> 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</p>	<p><b>27 Thank three</b> お世話になっている3人にありがとうを伝える。理由も添える</p>	<p><b>28 Make a promise</b> 年末くらいに会う、という約束を誰かとする</p>
<p><b>29 Connect with nature</b> 自然に触れる。深呼吸し、人生は続いていくことを感じる</p>	<p><b>30 Remember</b> 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</p>	<p>“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” ~Viktor Frankl</p>				

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](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)

翻訳 長濱産業医事務所 長濱

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



1970年代に流行した楽曲をご紹介します。イタリアのベルガモの合唱団が歌う曲で、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とも寄付が可能です。現地医療スタッフがPVに登場します。



長濱産業医事務所  
NOH Nagahama office for occupational health

