



みつめてみよう！100のストレス対処法



ストレスを感じる場面で余裕がなくなると、人は同じような行動しか選べなくなりがち。予めストレス対策をたくさん考えて実際に試しておく、いざという時の行動の選択肢を増やせます。

1. 簡単なことでいいのです。できるだけたくさん、思いつくままに書き出してみましょう。
2. 「早朝散歩」「商店街を散歩」「音楽を聴きながら散歩」等、細分化して書いていきましょう。
3. 自分や他人を傷つけるようなものでなく、自分を大切にできる対処法を考えてみましょう。
4. まずは書き上げてみましょう。それから実際に試してみた評価とコメントも記しましょう。
5. いくつかを組み合わせて、試してみましょう。

参考文献 NHK テキスト「ストレスに負けない！心のストレッチはじめてのマインドフルネス」NHK 出版 2017年

	記入例 ストレス対処法（コーピング）	試した結果	コメント
1	愛犬の写真を見る	○ △ ×	愛犬、最強
2	夕日を眺める	○ △ ×	天気の良い日なら効く
3	ゆっくり3回深呼吸をする	○ △ ×	少しらくになった
4	既読メールを消去する	○ △ ×	意外にすっきりした
5	部屋の片づけをしてゴミを捨てる	○ △ ×	気持ちが晴れた

試した結果 ○：ストレスが解消された △：まあまあ解消された ×：余り解消されなかった


	記入例「ちゅとら」の場合	試した結果	コメント
1	不言実行館から小牧城を眺める	○ △ ×	時を忘れて、ほっとした
2	大学の奥飛騨山荘でのんびり温泉	○ △ ×	思い出すことでも寛げる
3	こんがり日焼けした自分を想像	○ △ ×	人氣が沸騰しそう
4	みんなにタッチされて頭についた 手の跡を丁寧にブラッシングする	○ △ ×	ゆっくり時間をかけ、豊かな気分になった
5	朝のラジオ体操	○ △ ×	肩こりが取れた

	あなたのストレス対処法（コーピング）	試した結果	コメント
1		○ △ ×	
2		○ △ ×	
3		○ △ ×	
4		○ △ ×	
5		○ △ ×	
6		○ △ ×	
7		○ △ ×	
8		○ △ ×	
9		○ △ ×	
10		○ △ ×	
11		○ △ ×	
12		○ △ ×	
13		○ △ ×	
14		○ △ ×	
15		○ △ ×	
16		○ △ ×	
17		○ △ ×	
18		○ △ ×	
19		○ △ ×	
20		○ △ ×	

試した結果 ○：ストレスが解消された △：まあまあ解消された ×：余り解消されなかった

	あなたのストレス対処法（コーピング）	試した結果	コメント
21		○ △ ×	
22		○ △ ×	
23		○ △ ×	
24		○ △ ×	
25		○ △ ×	
26		○ △ ×	
27		○ △ ×	
28		○ △ ×	
29		○ △ ×	
30		○ △ ×	
31		○ △ ×	
32		○ △ ×	
33		○ △ ×	
34		○ △ ×	
35		○ △ ×	
36		○ △ ×	
37		○ △ ×	
38		○ △ ×	
39		○ △ ×	
40		○ △ ×	

試した結果 ○：ストレスが解消された △：まあまあ解消された ×：余り解消されなかった

	あなたのストレス対処法（コーピング）	試した結果	コメント
41		○ △ ×	
42		○ △ ×	
43		○ △ ×	
44		○ △ ×	
45		○ △ ×	
46		○ △ ×	
47		○ △ ×	
48		○ △ ×	
49		○ △ ×	
50		○ △ ×	
51		○ △ ×	
52		○ △ ×	
53		○ △ ×	
54		○ △ ×	
55		○ △ ×	
56		○ △ ×	
57		○ △ ×	
58		○ △ ×	
59		○ △ ×	
60		○ △ ×	

試した結果 ○：ストレスが解消された △：まあまあ解消された ×：余り解消されなかった

	あなたのストレス対処法（コーピング）	試した結果	コメント
61		○ △ ×	
62		○ △ ×	
63		○ △ ×	
64		○ △ ×	
65		○ △ ×	
66		○ △ ×	
67		○ △ ×	
68		○ △ ×	
69		○ △ ×	
70		○ △ ×	
71		○ △ ×	
72		○ △ ×	
73		○ △ ×	
74		○ △ ×	
75		○ △ ×	
76		○ △ ×	
77		○ △ ×	
78		○ △ ×	
79		○ △ ×	
80		○ △ ×	

試した結果 ○：ストレスが解消された △：まあまあ解消された ×：余り解消されなかった

	あなたのストレス対処法（コーピング）	試した結果	コメント
81		○ △ ×	
82		○ △ ×	
83		○ △ ×	
84		○ △ ×	
85		○ △ ×	
86		○ △ ×	
87		○ △ ×	
88		○ △ ×	
89		○ △ ×	
90		○ △ ×	
91		○ △ ×	
92		○ △ ×	
93		○ △ ×	
94		○ △ ×	
95		○ △ ×	
96		○ △ ×	
97		○ △ ×	
98		○ △ ×	
99		○ △ ×	
100		○ △ ×	

試した結果 ○：ストレスが解消された △：まあまあ解消された ×：余り解消されなかった