

コロナに気を付けながらの夏休み。思いきり羽をのばすというわけにもいきません。ともすると一人でもんもんと考え込んだり・・・。やることがない分、逆にストレスがたまりやすいかもしれません。今回はストレスとつきあうための方法をご紹介します。

夏休み特集！コーピングあれこれ

コーピングとは、ストレスとつきあうための対処法のこと。実際に何かやる「行動系」と、頭の中でやる「認知系」があります。問題解決を目指すわけではない、というのがポイント！つらいときをしるぐことが大事です。いろいろ試して自分に合ったものをストックしておきましょう。

行動系コーピング

- ・ダラダラする（寝ながら動画！音楽！）
- ・無意味なこと（へん顔！叫ぶ！etc）
 - ・趣味を楽しむ
 - ・オシャレする
 - ・家事に集中！
 - ・体を動かす（ヨガ、筋トレ etc.）
 - ・発散系！（枕投げ！歌うたう！etc.）
 - ・おでかけ（ゆっくり歩こう）
 - ・だれかと話す（グチろう！）
- ・好きな写真を眺める
- ・好きなものを食べる、飲む
 - ・自然に触れる（森林浴、空や雲を見る）
 - ・癒し系（アロマ、深呼吸、マッサージ etc.）
 - ・目を閉じる（音や香りを感じて・・・）

認知系コーピング

- ・忘れる（あきらめの境地・・・）
- ・受け入れる（Let it be・・・）
- ・問題を整理する（優先順位とか・・・）
- ・妄想する！（私がドラマの主人公♡）
- ・考え方を考える（プラス面、他の可能性 etc.）
- ・つながりを確認（頼れる人は誰だっけ？）
- ・自分をほめる（よくやってるよ自分）
- ・自分をねぎらう（大変だったね自分）
 - ・好きなものをイメージ
 - ・だれかのせいにしてみる
 - ・思い出にひたる
 - ・体の感覚を感じる（心臓の鼓動、皮膚感覚 etc.）



自分に合ったコーピングレパートリーを作ろう！
自分のオリジナルコーピングを見つけるのもOK！