

今日のコーピング

コーピングの種類を増やしたい！
コーピングを選べない・・・

そんなときはサイコロに
まかせてみましょう。

認知のコーピング

サイコロ番号

行動のコーピング

思い出にひたる

楽しかった旅行、言われてうれしかった一言、恋人と交わした会話、死んだおばあちゃん、子どもの頃に遊んだ場所や友だち・・・

自分をねぎらう

「大丈夫だよ」「大変だったね」「頑張ったね」「よくやったよ」「疲れてない？」「少しやすんだら？」「もう頑張らなくていいよ」

身体感覚に注意を向ける

頭の感覚、心臓の鼓動、胸の上下運動、呼吸、肩から背中にかけての重さや軽さ、背もたれに当たる背中や腰の感覚、手の重さや軽さ、座面に当たるお尻の感覚、手足の冷たさや温かさ、地面を踏みしめる感覚・・・

好きなものをイメージ

大好きな人、あこがれのアイドル、なつかしい故郷の町並み、毎年恒例の祭、行ってみたい国の景色、好きな食べ物や飲み物、お気に入りの映画のワンシーン、趣味を楽しんでいる自分、ペットとたわむれる自分、一度触ってみたい動物に触っている自分・・・

妄想にふける

いきたい国、見てみたい絶景、住んでみたい町、見てみたいライブ、あこがれのひととのデート、スポーツカーでドライブ、町で見かけたイケメンや美女の顔、イケメンや美女になった自分、モテモテの自分、スポーツで活躍している自分、仕事で大成功をおさめている自分・・・

だれかのせいにしてみる

「もうやってられない！」「ぜんぶあいつのせいだ！」「自分は悪くない！」「自分は正しいことをした！」「〇〇のバカヤロー！」「やめちまえ！」

あきらめる・忘れる

「もうどうしようもない」「打つ手がないから仕方ない」「考えても意味がない」「この件は忘れる方向で・・・」「さっさと次のことを考えよう」

人とのつながりを確認

「あの人は相談に乗ってくれる」「あの人もあの人も力になってくれる」「いつでも連絡がとれる」「なにがあっても家族だけは味方」「支えてくれる恋人もいる」「親友と呼べる人もいる」「ペットも話し相手になってくれる」「自分はたくさんの人に囲まれている」「仲間が大勢いる」「自分はひとりじゃない」

自分をほめる

「頑張っているよ」「よくやっているよ」「よくここまでできたね」「すごいね」「みんな評価してくれているよ」「もう少しだけ頑張ってみる？」

考え方を変えてみる

「プラスの面に目を向けよう」「これくらいですんでよかった」「引き出しが増えた」「逆にラッキーだった」「いい勉強をさせてもらった」「自分のためを思ってくれたのかもしれない」「あの人もいいところはある」「前に助けてもらったからこれでおあいこ」「自分も他人のことは言えない」

問題を整理する

頭の中を整理する、原因と対策を分析する、解決できるのか、できないのかを見極める、今できることを考える、優先順位をつける

受け入れる

「ま、いいか」「起きちゃったものは仕方ない」「こういうもんだよ」「だからどうした」「どうってことない」「なんとでもなる」「なるようになる」「なるようにしかならない」「気にしない気にしない」「次、頑張ればいいじゃん」「きっと笑えるようになる」「そのうちいいことがある」「ドンマイ！」

誰かと交流する

① だれかに悩みを聞いてもらう、世間話をする、電話をする、ランチに誘う、飲みに誘う、趣味を一緒に楽しむ、LINEやSNSでつながる

食べたり飲んだり

② お茶やコーヒーをゆっくりいれる、手間のかかる料理をつくる、はじめての料理に挑戦する、専用の食器で丁寧に味わう、新商品を試してみる、はじめての店に行く

いやしを得る

③ お風呂にはいる、アロマやお香をたく、マッサージに行く、瞑想する、大きく深呼吸する、いつもより遅く起きる、絵を描く、詩を読んだり書いたりする、鏡に向かって笑顔をつくる、思いっきり泣いてみる、「大丈夫だよ」と言ってみる、自分を抱きしめてみる

どこかへいく

④ 公園、神社、お寺、映画、本屋、図書館、CDショップ、遊園地、テーマパーク、デパート、ショッピングモール、ハイキング、登山、ドライブ、キャンプ、旅行、ライブ、フェス、ウィンドウショッピング、近所を散歩、となりの町まで歩く、服を買いに行く、ペットと散歩

見る・眺める

⑤ 旅行の写真、いきたい国の写真、美しい景色をインターネットで検索、好きなアイドルやタレントの画像、ペットの写真、恋人や家族の写真

自然に触れる

⑥ 花や植物を育てる、庭や道ばたの植物や花を眺める、公園の樹木に触る、木々のざわめきに耳をかたむける、石を裏返して虫を探す、立ち止まって頬で風を感じる、花屋へいく、植物園に行く、海や山へいく、青空と雲を眺める、夕陽が沈むまで見続ける、星空を見る、流れ星を探す、雨音を聞く

無意味なことをやってみる

⑦ ヘンな顔をしてみる、部屋のなかをグルグル回る、メチャクチャなダンスをする、人のいないところで奇声を発する、紙を細かくちぎる、りんごの皮を細くむく

趣味を楽しむ

⑧ 釣り、サーフィン、サイクリング、サバイバルゲーム、ツーリング、キャンプ、スキー、スノーボード、囲碁・将棋、プラモデル、俳句、楽器、カメラ、折り紙、絵を描く、編み物をする、カフェめぐり、神社・お寺めぐり、お城めぐり、アクセスラリーづくり、バードウォッチング、天体観測

発散する！

⑨ ベッドをなぐる、枕を壁に叩きつける、棒を振り回す、号泣する、大声で笑う、大声で歌う、新聞紙をやぶる、シャドーボクシングをする

ガラガラしてみる

⑩ テレビを観る、DVDを観る、本を読む、コミックを読み返す、ファッション誌を眺める、音楽を聴く、インターネットをする、二度寝・三度寝をする、LINEやSNSで時間をつぶす、お菓子を食べてひたすらゴロゴロする、一日中ベッドの上で過ごす

家事をする

⑪ 掃除、洗濯、洗濯物を干す・たたむ、料理、窓ふき、換気扇の掃除、本棚の整理、クローゼットの整理、衣替え、棚の下をふく、冷蔵庫の整理、調理道具の手入れ、庭に水をまく、花を生ける、インテリアを替える、食器を一新する、断捨離をする

体を動かす

⑫ 散歩、ウォーキング、ジョギング、腕立て伏せ、腹筋、スクワット、ストレッチ、ヨガ、曲に合わせてなんとなく踊る、どこまでも真っすぐ歩いてみる

今日のコーピング

コーピングの種類を増やしたい！
コーピングを選べない・・・

そんなときはサイコロに
まかせてみましょう。

認知のコーピング

サイコロ番号

行動のコーピング

思い出にひたる

楽しかった旅行、言われてうれしかった一言、恋人と交わした会話、死んだおばあちゃん、子どもの頃に遊んだ場所や友だち・・・

自分をねぎらう

「大丈夫だよ」「大変だったね」「頑張ったね」「よくやったよ」「疲れてない？」「少しやすんだら？」「もう頑張らなくていいよ」

身体感覚に注意を向ける

頭の感覚、心臓の鼓動、胸の上下運動、呼吸、肩から背中にかけての重さや軽さ、背もたれに当たる背中や腰の感覚、手の重さや軽さ、座面に当たるお尻の感覚、手足の冷たさや温かさ、地面を踏みしめる感覚・・・

好きなものをイメージ

大好きな人、あこがれのアイドル、なつかしい故郷の町並み、毎年恒例の祭、行ってみたい国の景色、好きな食べ物や飲み物、お気に入りの映画のワンシーン、趣味を楽しんでいる自分、ペットとたわむれる自分、一度触ってみたい動物に触っている自分・・・

妄想にふける

いきたい国、見てみたい絶景、住んでみたい町、見てみたいライブ、あこがれのひととのデート、スポーツカーでドライブ、町で見かけたイケメンや美女の顔、イケメンや美女になった自分、モテモテの自分、スポーツで活躍している自分、仕事で大成功をおさめている自分・・・

だれかのせいにしてみる

「もうやってられない!」「ぜんぶあいつのせいだ!」「自分は悪くない!」「自分は正しいことをした!」「〇〇のパカヤロー!」「やめちまえ!」

あきらめる・忘れる

「もうどうしようもない」「打つ手がないから仕方ない」「考えても意味がない」「この件は忘れる方向で・・・」「さっさと次のことを考えよう」

人とのつながりを確認

「あの人なら相談に乗ってくれる」「あの人もあの人も力になってくれる」「いつでも連絡がとれる」「なにがあっても家族だけは味方」「支えてくれる恋人もいる」「親友と呼べる人もいる」「ペットも話し相手になってくれる」「自分はたくさんの人に囲まれている」「仲間が大勢いる」「自分はひとりじゃない」

自分をほめる

「頑張っているよ」「よくやっているよ」「よくここまでできたね」「すごいね」「みんな評価してくれているよ」「もう少しだけ頑張ってみる?」

考え方を変えてみる

「プラスの面に目を向けよう」「これくらいですんでよかった」「引き出しが増えた」「逆にラッキーだった」「いい勉強をさせてもらった」「自分のために思ってくれたのかもしれない」「あの人もいいところはある」「前に助けてもらったからこれでおあいこ」「自分も他人のことは言えない」

問題を整理する

頭の中を整理する、原因と対策を分析する、解決できるのか、できないのかを見極める、今できることを考える、優先順位をつける

受け入れる

「ま、いいか」「起きちゃったものは仕方ない」「こういうもんだよ」「だからどうした」「どうってことない」「なんとでもなる」「なるようになる」「なるようにしかならない」「気にしない気にしない」「次、頑張ればいいじゃん」「きっと笑えるようになる」「そのうちいいことがある」「ドンマイ!」

誰かと交流する

① だれかに悩みを聞いてもらう、世間話をする、電話をする、ランチに誘う、飲みに誘う、趣味と一緒に楽しむ、LINEやSNSでつながる

食べたり飲んだり

② お茶やコーヒーをゆっくりいれる、手間のかかる料理をつくる、はじめての料理に挑戦する、専用の食器で丁寧に味わう、新商品を試してみる、はじめての店に行く

いやしを得る

③ お風呂にはいる、アロマやお香をたく、マッサージに行く、瞑想する、大きく深呼吸する、いつもより遅く起きる、絵を描く、詩を読んだり書いたりする、鏡に向かって笑顔をつくる、思いっきり泣いてみる、「大丈夫だよ」と言ってみる、自分を抱きしめてみる

どこかへいく

④ 公園、神社、お寺、映画、本屋、図書館、CDショップ、遊園地、テーマパーク、デパート、ショッピングモール、ハイキング、登山、ドライブ、キャンプ、旅行、ライブ、フェス、ウィンドウショッピング、近所を散歩、となりの町まで歩く、服を買いに行く、ペットと散歩

見る・眺める

⑤ 旅行の写真、いきたい国の写真、美しい景色をインターネットで検索、好きなアイドルやタレントの画像、ペットの写真、恋人や家族の写真

自然に触れる

⑥ 花や植物を育てる、庭や道ばたの植物や花を眺める、公園の樹木に触る、木々のざわめきに耳をかたむける、石を裏返して虫を探る、立ち止まって頬で風を感じる、花屋へいく、植物園に行く、海や山へいく、青空と雲を眺める、夕陽が沈むまで見続ける、星空を見る、流れ星を探る、雨音を聞く

無意味なことをやってみる

⑦ ヘンな顔をしてみる、部屋のなかをグルグル回る、メチャクチャなダンスをする、人のいないところで奇声を発する、紙を細かくちぎる、りんごの皮を細くむく

趣味を楽しむ

⑧ 釣り、サーフィン、サイクリング、サバイバルゲーム、ツーリング、キャンプ、スキー、スノーボード、囲碁・将棋、プラモデル、俳句、楽器、カメラ、折り紙、絵を描く、編み物をする、カフェめぐり、神社・お寺めぐり、お城めぐり、アクセサリーづくり、バードウォッチング、天体観測

発散する!

⑨ ベッドをなぐる、枕を壁に叩きつける、棒を振り回す、号泣する、大声で笑う、大声で歌う、新聞紙をやぶる、シャドーボクシングをする

ガラガラしてみる

⑩ テレビを観る、DVDを観る、本を読む、コミックを読み返す、ファッション誌を眺める、音楽を聴く、インターネットをする、二度寝・三度寝をする、LINEやSNSで時間をつぶす、お菓子を食べてひたすらゴロゴロする、一日中ベッドの上で過ごす

家事をする

⑪ 掃除、洗濯、洗濯物を干す・たたむ、料理、窓ふき、換気扇の掃除、本棚の整理、クローゼットの整理、衣替え、棚の下をふく、冷蔵庫の整理、調理道具の手入れ、庭に水をまく、花を生ける、インテリアを替える、食器を一新する、断捨離をする

体を動かす

⑫ 散歩、ウォーキング、ジョギング、腕立て伏せ、腹筋、スクワット、ストレッチ、ヨガ、曲に合わせてなんとなく踊る、どこまでも真っすぐ歩いてみる