

## ■ ストレスへの対処

### ストレス解消型コーピング

受けてしまったストレスを身体の中から追い出す、発散させる

ストレス解消型コーピングができていない人は  
蓄積したストレスで心身の調子を崩してしまいます



# ■ ストレスへの対処

## ● ストレス解消型コーピング

★身体に反応が出やすいストレス

### ◆リラックスできるコーピング

- ・たっぷり睡眠をとる
- ・ゆっくり半身浴する
- ・温かいコーヒーを飲む
- ・好きな音楽を聴く
- ・マッサージに行く
- ・深呼吸する
- ・好きな詩集を読む
- ・アロマの香りを楽しむ
- ・猫と戯れる

★精神に反応が出やすいストレス

### ◆発散できるコーピング

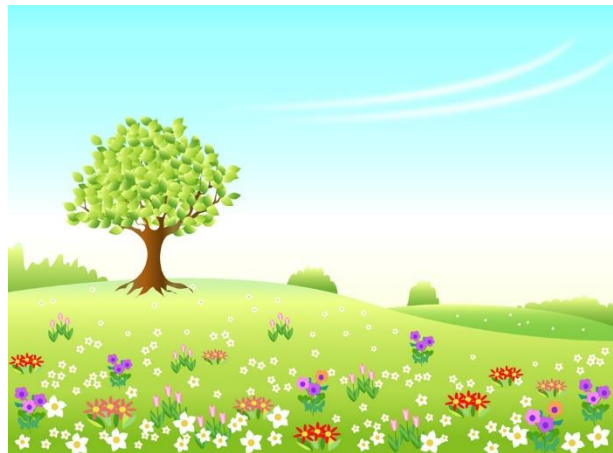
- ・カラオケで熱唱する
- ・スポーツジムで汗を流す
- ・ツーリングに行く
- ・好きなチームの試合観戦
- ・ショッピングを楽しむ
- ・ゴルフ打ちっぱなしに行く
- ・掃除をする
- ・「私ならできる」と10回唱える
- ・バッティングセンターに行く

## ■ ストレスへの対処

### ● ストレス解消型コーピング

**ストレスコーピング100個のリストアップをしましょう!!**

**ストレスがかかった時に気晴らしする手段を  
あらかじめリストアップしておきましょう!!**

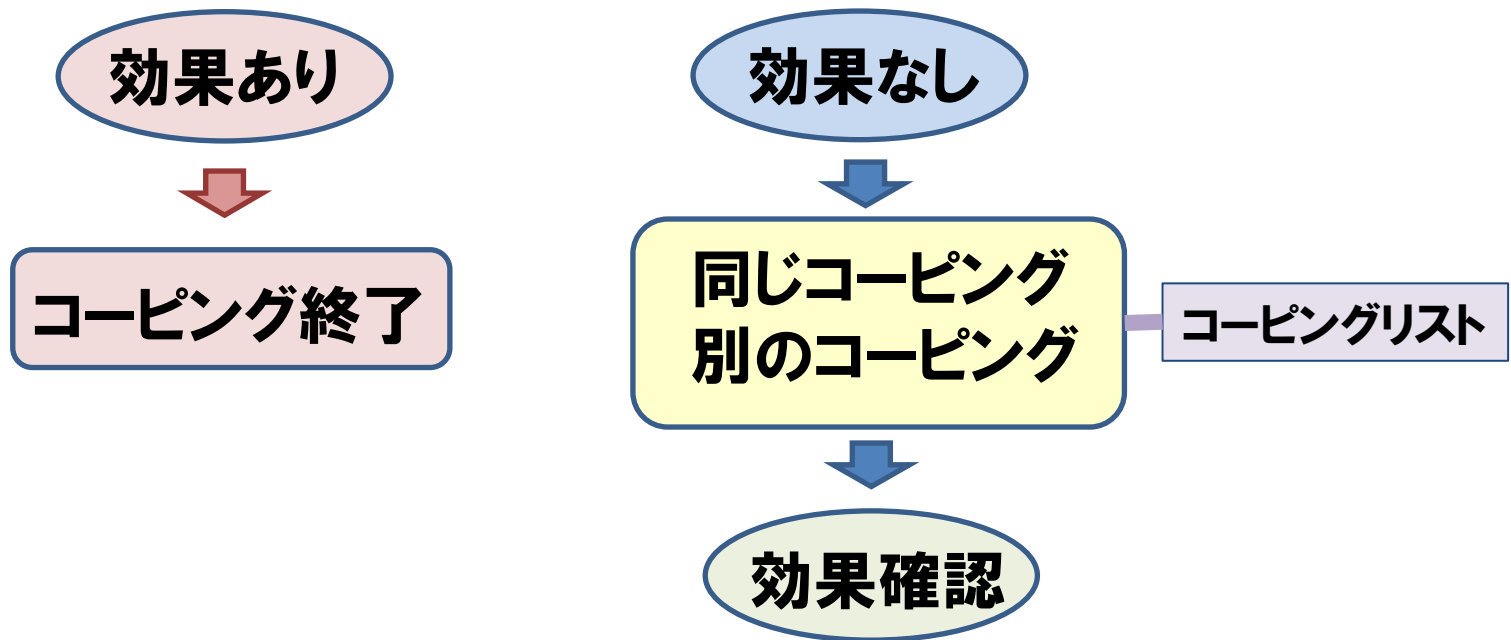


## ■ ストレスへの対処

### ● ストレス解消型コーピング

#### ストレスコーピングの効果確認

一定の気晴らしをした後は、  
ストレスが減ったか否かの効果の判断を



## ■ ストレスへの対処

### ● ストレス解消型コーピングの事例

#### 職場でのストレス解消

- 1 深呼吸する
- 2 こまめに席を立つ、トイレに行く
- 3 冷たい水で手を洗う
- 4 軽い体操をする
- 5 1分くらい部屋を出て歩く
- 6 甘いお菓子を食べる(糖分摂取)
- 7 温かいものを飲む、手に持つ(交感神経が優位になる)
- 8 嫌なことを紙に書き出して、シュレッダーにかける
- 9 机に植物や好きなものを置く
- 10 パソコンの壁紙を変える

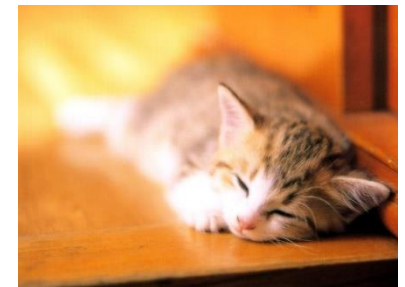


# ■ ストレスへの対処

## ● ストレス解消型コーピングの事例

### 自宅でのストレス解消

- 1 音楽を爆音でかけ、謎ダンスを踊る(周囲に迷惑かからないように)
- 2 柔らかいものの上でゴロゴロする(ソファやラグマットなど)
- 3 お風呂で一人コンサート
- 4 落語やお笑い動画をyoutubeで見る
- 5 バーチャル海外旅行に参加
- 6 無我夢中に掃除する
- 7 リラクス効果のあるアロマを焚く
- 8 動物のもふもふした動画を見る
- 9 ストレッチをする
- 10 部屋の模様替えをする



## ■ ストレスへの対処

### ● ストレス解消型コーピングの事例

#### 休日に一人でストレス解消

- 1 日帰り温泉に行く
- 2 近場のホテル・旅館に一人で泊まる
- 3 携帯電話を持たずに歩き回る
- 4 一人カラオケで歌いまくる
- 5 あえて、何もしない
- 6 ぼーっと空を見上げる
- 7 100均に行って、爆買いする
- 8 太陽の光を浴びる
- 9 森林浴や緑の多いところに行く
- 10 マッサージに行く、岩盤浴に行く



# ■ ストレスへの対処

## ● ストレス解消型コーピングの事例

### 誰かと一緒にストレス解消

- 1 とにかく愚痴る
- 2 仲の良い友人と遊ぶ
- 3 焼肉を食べまくる
- 4 お世話になっている人にプレゼントを贈る
- 5 お互いのいいところを褒めまくる
- 6 アクション映画、スリラー映画を見に行く
- 7 遊園地でジェットコースターに乗る
- 8 飲み会に行く
- 9 激しい曲限定カラオケ大会を開催する
- 10 パートナーとハグをする

※ コロナ下では、感染対策を万全に！！





# ■ ストレスへの対処

## ● ストレス解消型コーピングの事例

### 自分と向き合ってストレス解消

- 1 紙にストレスの原因を書き出す
- 2 自分の出来ているところを書き出す
- 3 これまでの楽しかったことを思い出し、その時の状況に浸る
- 4 将来やりたいことを書き出す
- 5 毎日、今日あった良かった事を3つ書き出す(3行日記)
- 5 理想とする生活を具体的にイメージする
- 7 本を読む
- 8 完璧主義をやめる 60点70点でもOK
- 9 宇宙から自分を見たら豆粒ほどにも見えない自分に気づく
- 10 瞑想する





### **管理職・職員様向け研修**

- ①職員研修 (仕事の取組み姿勢・コミュニケーション・アクティビティ他)
- ②管理職研修Ⅰ (管理職の役割・リーダーシップ・目標設定他)
- ③管理職研修Ⅱ (コーチング・自己観照・会議の進め方他)
- ④接遇マナー研修
- ⑤新入社員研修 (社会人としての心構え・接遇マナー・報連相のあり方他)
- ⑥営業担当者スキルアップ研修
- ⑦メンタルヘルスケア研修、ハラスメント研修
- ⑧個別カウンセリング

《こだわり ⇒ 楽しみながら学びを》