

## コーピング（気晴らし／ストレス対処法）

コーピングの細かい説明は下記 URL（厚生労働省）をご覧ください。

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-068.html>

宇宙飛行士は出発すると長時間、シップの中だけで過ごさなくてははいけません。その宇宙飛行士にもストレス解消法として採用されているコーピングをご紹介します。

### コーピングやり方

- ① 気晴らしをリストアップする（100 個あると効果的）
- ② リストを参考に、感じたストレスにあった気晴らしを行う
- ③ 選んだ気晴らし効果を 100 点中何点か書き入れる
- ④ 自分に合ったコーピング（高得点）がわかってくる
- ⑤ ストレスごとに効果的なコーピングが違う場合もあるので高得点ではなかったものも試してみるのも◎

### 気晴らしリストのポイント

★質より量！とにかく、たくさん書くと良いです

★実際にやらなくても「想像する」「思い出す」でも OK!

★長期的な影響も考慮しましょう。自分を傷つける、高額なお金を使う、健康を

損なう、周りに被害が及ぶ、後で後悔するものはできるだけ避けましょう。

↓参考 100 個リスト NHK スペシャルシリーズ「キラーストレス」より

<https://www.nhk.or.jp/special/stress/02.html>