

# コーピングスキル(ストレスに対応する方法)

立ち止まって、  
心の声に  
耳を傾ける



ジョギングや、ウォーキングをする  
好きなスポーツをする  
リラックスして、回復する  
よく食べる  
眠る



もっと情報を探す  
計画を立てる  
出来事を書き留める  
問題を解決する  
リストをつくる



価値観、考え方、宗教に  
希望を求める  
人生の意味について考える  
冷静になり、瞑想し、祈る  
私はいま、ここにいる

回復するために、  
いろいろな方法を探す



新しいやり方に挑戦する  
想像力をはたらかせる  
ポジティブに考える  
自分の心の声を聞く  
料理、絵を描く、手芸、執筆、撮影、  
ポッドキャストイング  
ティックトックをする



笑ったり、泣いたり、感情をみせる  
気持ちを話す  
ダンス、音楽演奏、執筆、絵を描く等、  
さまざまな方法で感情を表現する



友だちと時間を過ごす  
他の人をサポートし、サポートを受け入れる  
他の人に助けを求める  
自分の経験を他の人たちと共有する

新しいやり方に挑戦する