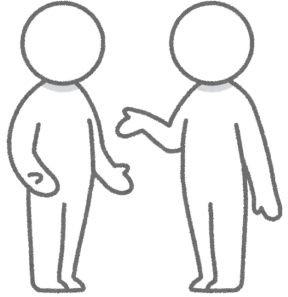


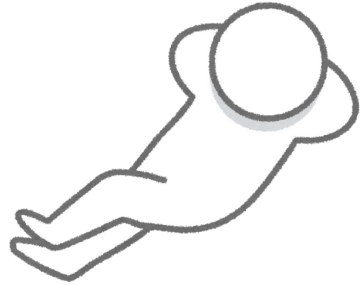
コーピングってなに？

定義：ストレスに対処する行動や思考

私たちは普段からさまざまな方法でつらい気持ちを和らげています



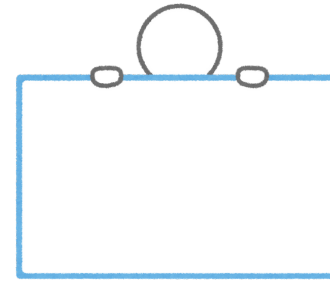
話す



寝る



運動



逃げる



考え方を变える

自分に合ったコーピングを知っておくことで、心の負担を軽くできます

3つのコーピングの型

コーピングには大きく分けて3つのタイプがあります。状況によって使い分けることが大切です。

タイプ	主な方法	効果	注意点
 問題焦点型	- 相談する - 計画を立てる - 交渉・調整する - 情報収集する	問題そのものの解決 状況の実質的な改善	労力や時間がかかる 解決が難しい問題では疲弊する場合も
 情動焦点型	- 気分転換する リ - ラクゼーション - 音楽を聴く 日記 - を書く	感情の安定 心理的な負担の軽減	根本的な問題は残ることが多い 一時的な効果にとどまる場合も
 回避型	- 先送りする 距 - 離を取る 別の - ことに集中 現 - 実逃避する	一時的な安心感 瞬間的なストレス軽減	長期的には問題が大きくなる可能性 習慣化すると不安が強まることも

それぞれに長所・短所があり、状況によって使い分けることが大切です

使い方次第で"味方"にも"落とし穴"にも

それぞれのコーピングタイプには特徴があり、適した場面と注意すべき点があります

📍 問題焦点型

活用場面

- 職場の人間関係改善
- 具体的な課題解決
- 計画立案が必要なとき

メリット

- 根本的な問題解決につながる
- 成長の機会になる 達成感を
- 得られる

注意点

- 時間と労力がかかる
- すぐに結果が出ないことも
- 解決困難な問題では疲弊する

📍 情動焦点型

活用場面

- 喪失体験への対処
- 変えられない状況での対応
- 感情の整理が必要なとき

メリット

- 気持ちの安定をもたらす
- 情緒的なサポートを得られる
- 心理的な負担が軽減される

注意点

- 根本的な問題は残ることが多い
- 一時的な効果にとどまる場合も
- 過度に依存するとバランスを崩す

📍 回避型

活用場面

- 一時的な距離を置く必要があるとき
- 考えをリセットしたいとき
- その場を離れるべき状況

メリット

- その場のストレスから離れられる
- 冷静さを取り戻す時間を得られる
- 心理的な余裕間を生み出せる

注意点

- 習慣化すると問題が拡大しがち
- 長期的には不安が強まる場合も
- 解決を遠ざける可能性がある

状況や目的に合わせて、3つのコーピングを上手に使い分けることが大切です

【ワーク①】 自分のコーピングマップ

あなたが最近使った対処法を思い出し、どのタイプに当てはまるか考えてみましょう

1

このコーピングは...

問題焦点型

情動焦点型

回避型

2

このコーピングは...

問題焦点型

情動焦点型

回避型

3

このコーピングは...

問題焦点型

情動焦点型

回避型

コーピングの3タイプ

- 問題焦点型：問題解決に直接取り組む
- 情動焦点型：感情を落ち着かせる
- 回避型：一時的に距離を取る

自分の傾向を知ることが、コーピングの幅を広げる第一歩です

どのコーピングを選ぶ？

状況や自分の状態に合わせて適切なコーピングを選ぶことが大切です。

以下の視点で考えてみましょう：

？ 今、あなたは何に困っていますか？

問題・状況が気になる

改善できる状況である場合

♥ 問題焦点型が有効

- ・ 状況を変えるための行動
- ・ 解決策を考える・実行する
- ・ 他者に協力を求める

例：

相談する

計画を立てる

情報収集

解決策を試す

感情・気持ちがつらい

すぐには変えられない状況の場合

♥ 情動焦点型

感情を整え、気持ちを落ち着かせる

音楽鑑賞

深呼吸

日記を書く

♥ 回避型

一時的に気持ちを遠ざける

映画を見る

休息する

気分転換

選択のヒント：

- ・ 変えられることなら「問題焦点型」
- ・ 変えられないことなら「情動焦点型」
- ・ 一時的に距離を取りたいなら「回避型」（ただし長期的には他の対処法も併用）

コーピングに正解はありません。あなたの状況に合った方法を選びましょう

【ワーク②】私のコーピングカード

場面ごとに役立つコーピングを書き出し、自分だけのカードを作りましょう

☒ 落ち込んだとき

例：深呼吸＋お気に入り音楽を聴く

⚡ 不安なとき

例：メモに気持ちを書き出す

⚡ イライラしたとき

例：一旦その場を離れる

💡 新しいアイデア

今までやったことのない対処法を試してみよう

コーピングカードの活用法

- つらいときに見返して、選択肢を思い出せるようにしておく
- 使ってみて効果があったものには★マークをつける
- 定期的に新しい対処法を追加してみる

目に見える形で整理しておくことで、必要なときにすぐ思い出せます

今日のまとめ



コーピングとは？

ストレスや不安、落ち込みなどのつらい気持ちに対処するための行動や思考のこと



3つの型を理解しよう

問題焦点型・情動焦点型・回避型の特徴とメリット・デメリットを知る



状況に合わせた使い分けが大切

一つのコーピングだけに頼らず、複数の対処法を持っておくことがポイント

実践のためのステップ

- 自分のコーピングカードを定期的に見直してみよう
- 新しい対処法を少なくとも1つ試してみよう
- どんな状況でどのコーピングが効果的だったか記録してみよう