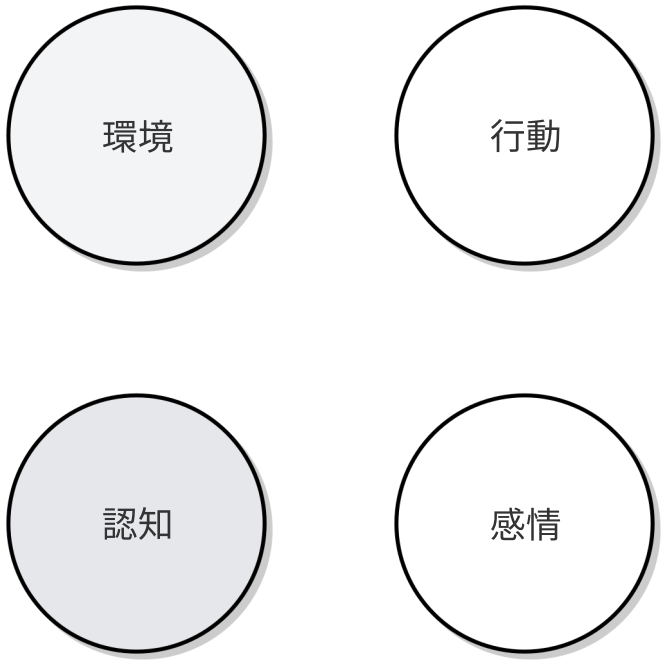
対処法ってどう使う？

無意識の反応　　ストレス発生　　意識的対処

ストレス時に人は行動·思考·感情で対処する

自分に合った対処法を知ることが回復の鍵

対処の4つの視点



環境：
音·光·香りなどの外的刺激

行動：
運動·休憩·行動の選択

認知：
考え方·見方の切り替え

感情：
音楽·呼吸·マインドフルネス

続けやすい対処法の3条件

意味がある

手軽

快い

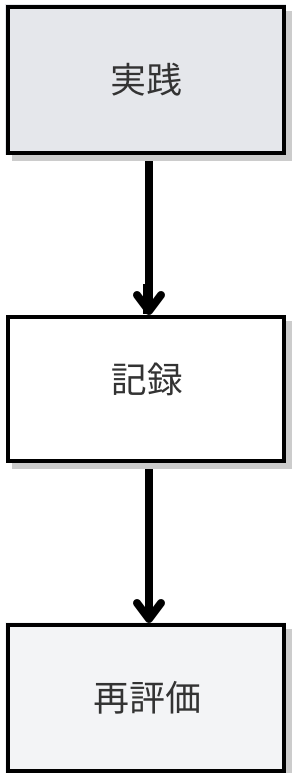
手軽：
準備が少なく、すぐできる

意味がある：
自分にとって大切な価値とつながる

快い：
やっていて心地よさを感じられる

「良い対処法」は続けられることが前提です。
3つの条件を満たすと継続しやすくなります。

対処サイクルをまわす



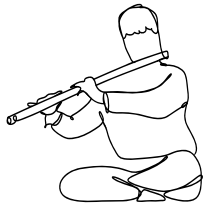
実践：
小さく始めてみる

記録：
感覚·気分を残す

再評価：
うまくいった点·改善点を振り返る

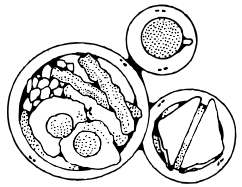
おすすめ対処法

呼吸法
4秒吸って、6秒吐く



音楽
気分に合った曲を選ぶ

香り
好きな香りを探す



マインドフルイーティング
1口ずつ丁寧に味わう

呼吸法：
4 秒吸って、6秒吐くリズムで呼吸を整える

音楽：
その時の気分に合った曲を意識的に選ぶ

香り：
お気に入りの香りを見つけて活用する

マインドフルイーティング：
食べ物の味や食感に意識を集中して1口ずつ味わう

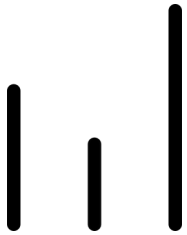
自分だけの対処記録を作ろう

日時	やったこと	前の気分 **(1-10点)**	後の気分 **(1-10 点)**	コメント
		☐	☐	
		☐	☐	
		☐	☐	

✏️ 気分の変化を数値で書く
1（最悪）〜10（最高）の範囲で記録

「やってみてどうだったか」を短くメモ
感じたことをそのまま素直に書き留めましょう

今日のまとめ



対処法は自分に合わせて
成長させていくもの

1. 対処は「選び直せる力」
   無意識の反応ではなく、意識して選択する

2. 続けられる方法がいちばん効果的
   手軽·意味がある·快い、３つの条件を満たす

3. 記録→ふり返り→調整がカギ
   実践を通して自分に合った対処法を育てる