

ストレスコーピングで セルフケア

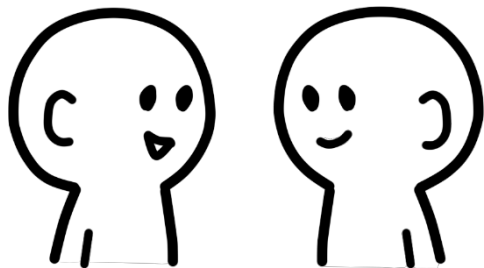
心のサポーター養成講座
選択研修

研修終了時の目標

①

セルフモニタリング

を知る



②

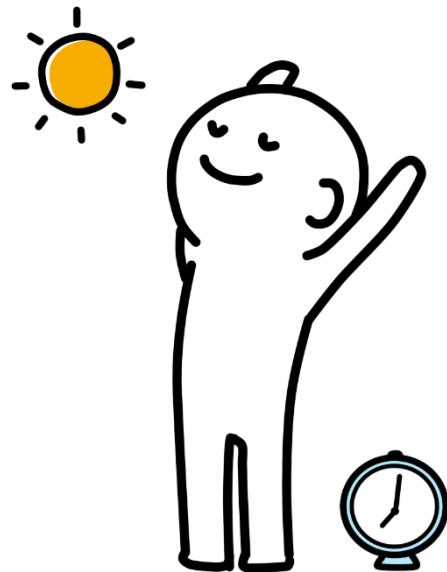
ストレスコーピング

を知る



③

日常生活の中で
セルフケアに生かす



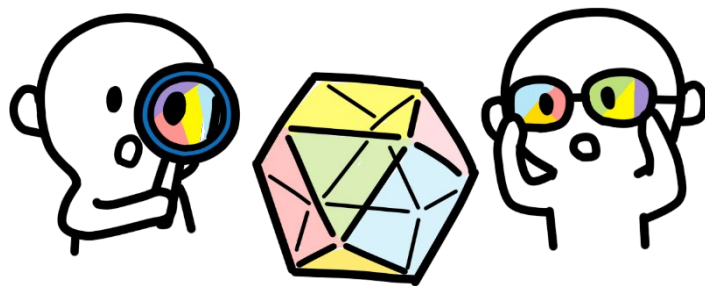
1

セルフモニタリング

① セルフモニタリング

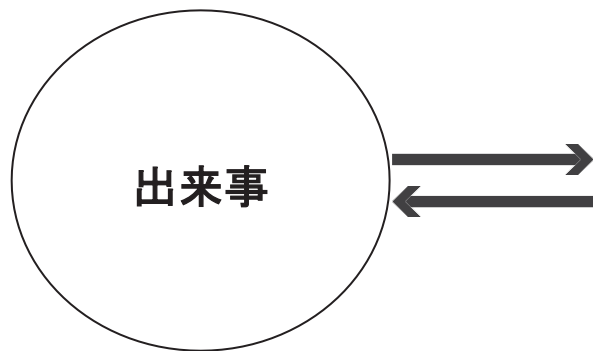
認知療法・認知行動療法とは？

- ・セルフモニタリングに、認知行動療法の考えが役立ちます
- ・認知療法・認知行動療法とは
「現実の受け取り方」や「ものの見方」といった「認知」と、
「行動」に働きかけて、心のストレスを軽くしていく治療法です。

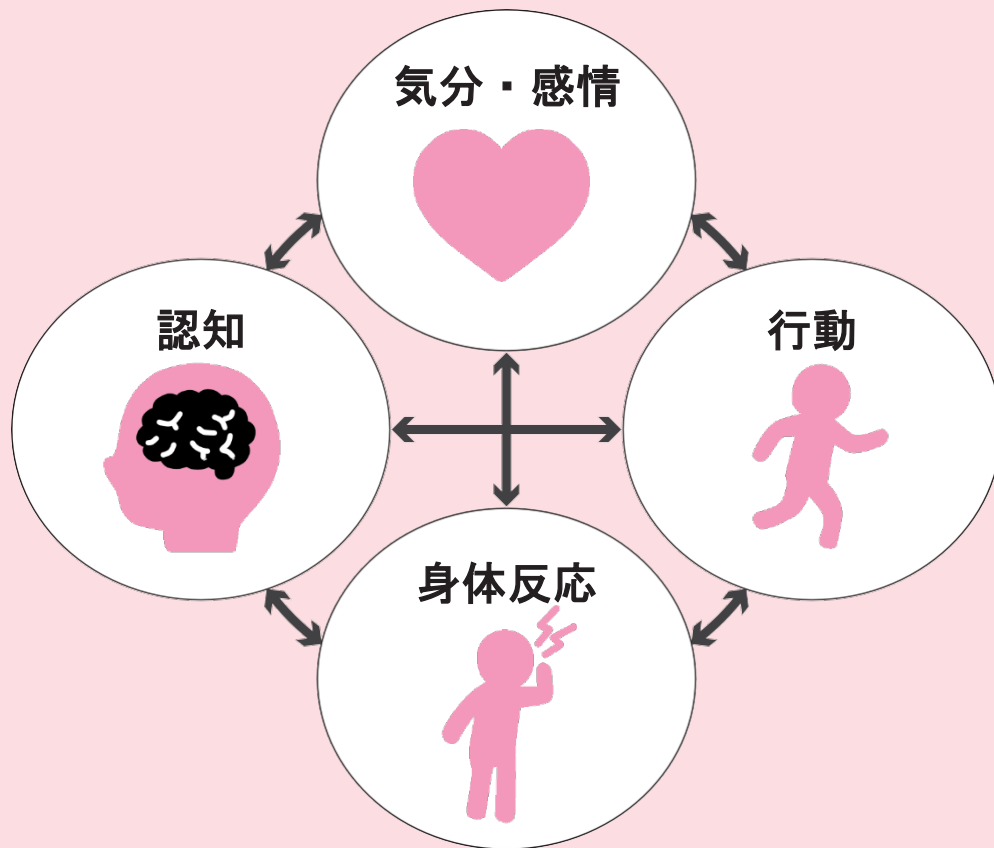


① セルフモニタリング

認知行動療法基本モデル



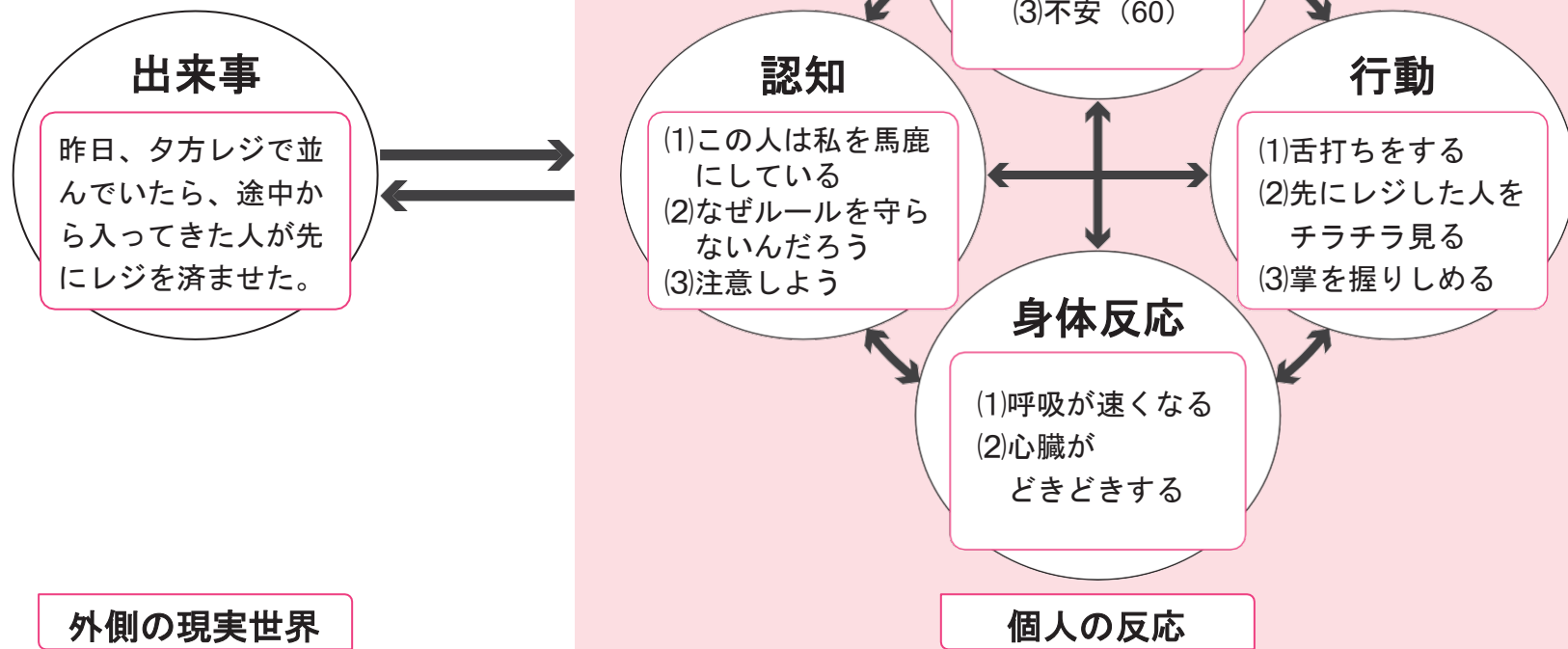
外側の現実世界



個人の反応

① セルフモニタリング

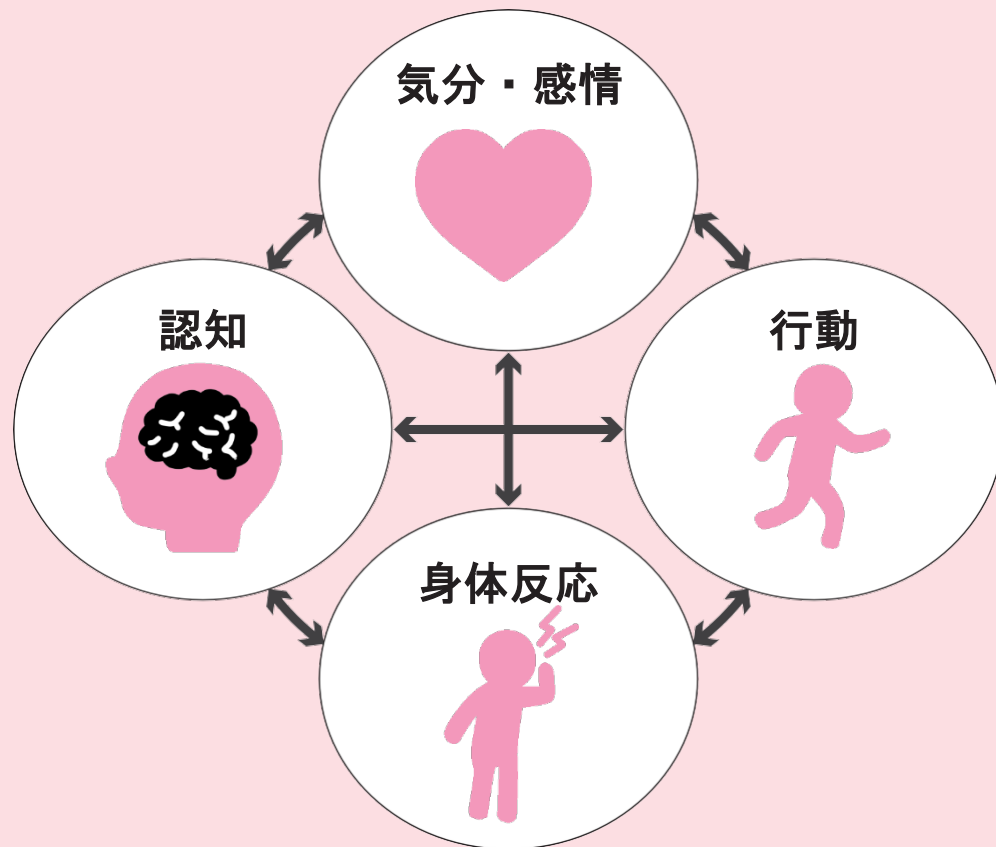
認知行動療法基本モデル



① セルフモニタリング

こころの仕組み図

個人の反応 4 つの中で、
どれが
変えやすそうですか？



個人の反応

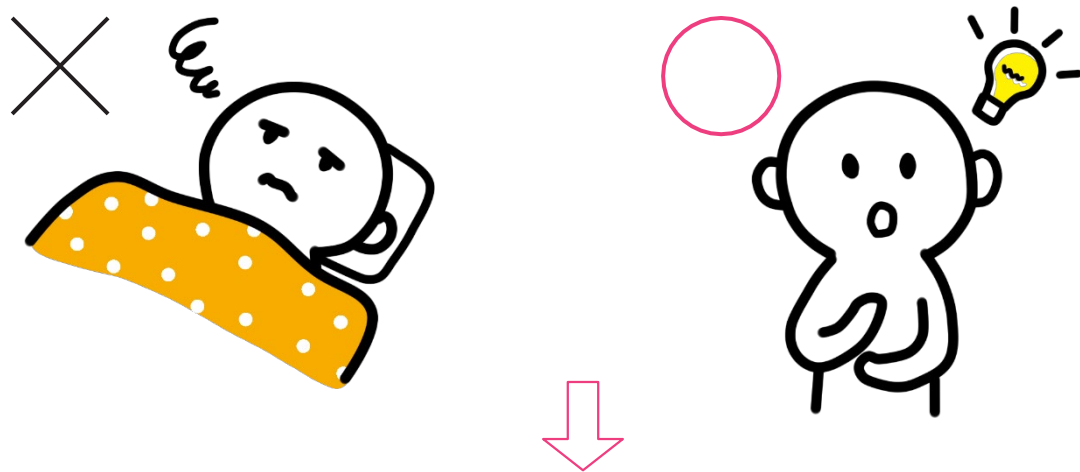
2

ストレスコーピング セルフケア

② ストレスコーピング

Stress Coping (Cope = 困難に対処する)

無意識に悪循環を繰り返していくのではなく、
ストレスを感じていることに気づいて自覚的に対処していく



ストレス反応に気づき、ストレスとなる状況に対処していく

② ストレスコーピング

認知コーピング



思考やイメージによる
ストレス対処法

行動コーピング



行動による
ストレス対処法

コーピングリストを作ってみましょう

認知コーピング

- 温泉に行くことを想像する
- 以前訪れたお気に入りの場所の事を考える
- 好きな飲み物を飲むことを想像する
- 好きな人が応援してくれているところを想像する
- 可愛い動物の事を考える
- 自分を励ましてくれる言葉を思い出す
- 私が信頼する○○さんだったらどう考えるだろうと想像する
- 問題が全て解決したらやりたいことを想像する
- 起きた問題について改善案を考える
- 全てがうまくいっている場面を想像する

行動コーピング

- ゆっくり腹式呼吸する
- 鼻歌を歌う
- 友人に話を聞いてもらう
- ヨガをする
- 散歩に行く
- 緑の中を歩く
- 好きな歌を聞く
- 動物に触れる
- 瞑想をする
- 入浴剤をいれてお風呂に入る
- 触り心地のいいタオルに触れる
- サイクリングする
- やりたいことリストを書いたり見たりする



簡単で効果があって、一人でもできるもの。

② ストレスコーピング

こころの仕組み図（認知行動療法の基本モデル）

① 近い人同士で 2人ずつ に分かれる

② 1人 4分ずつ 発表

- ・ どんなコーピングを書いたか
- ・ 使ってみたいコーピングとそれを選んだ理由
- ・ 他の方のコーピングから使ってみたいものがあれば自分のリストに追加してください。

③ 聞き手は相手が話しやすくなるような反応をする



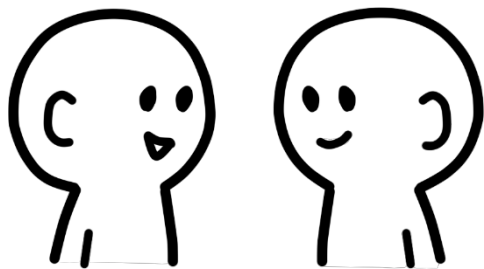
前半で学んだ聞き方を参考に

研修終了時の目標

①

セルフモニタリング

を知る



②

ストレスコーピング

を知る



③

日常生活の中で
セルフケアに生かす

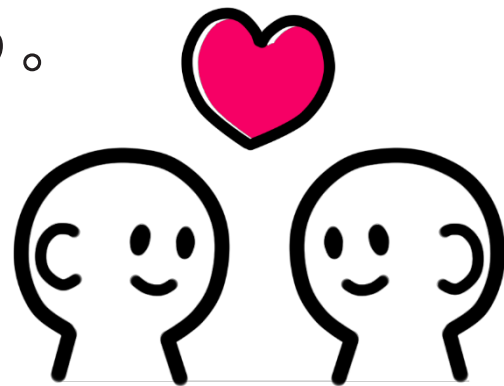


1週間以内
に
試してみてください

セルフモニタリングで自分の状態に気づきましょう。

ストレスコーピングで自分をいたわり、

セルフケアをしましょう。

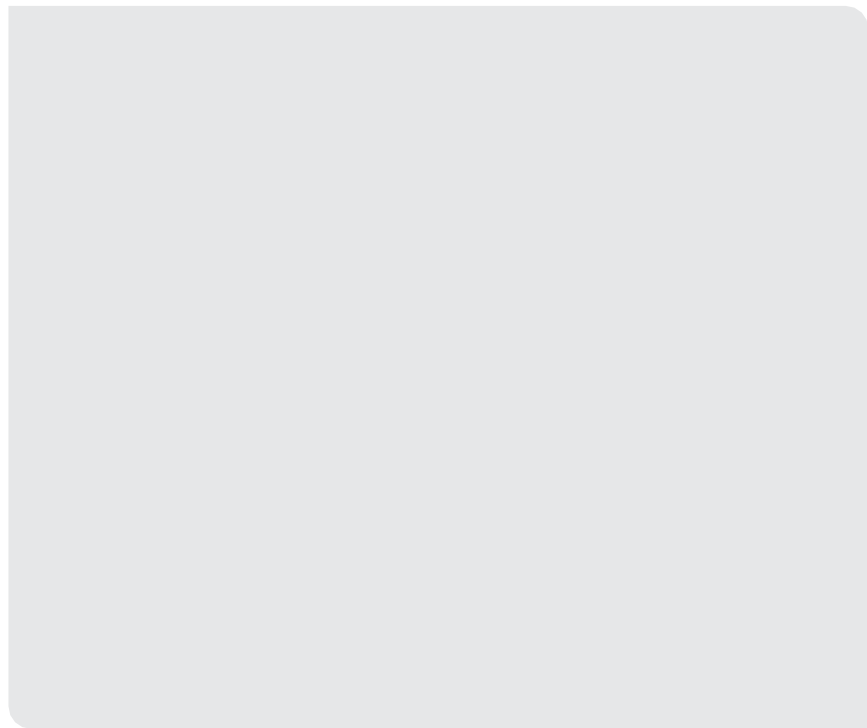


心のサポーター養成研修

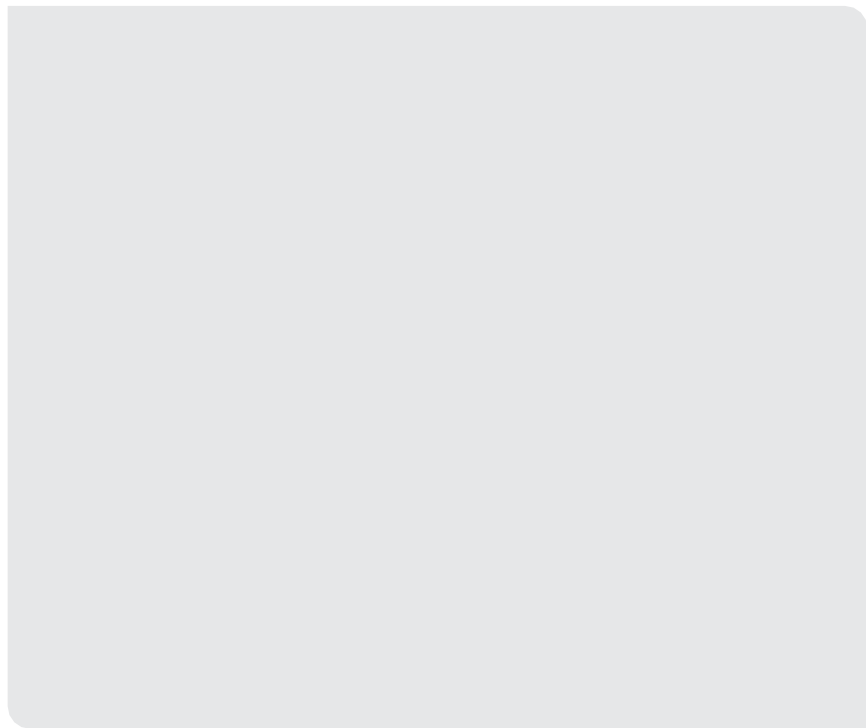
引用・参考文献

- Beck,J.(1995).Cognitive Therapy:Basics and Beyond.New York:The Guilford Press.（ジュディス・S・ベック・伊藤 絵美・神村 栄一・藤沢 大介（訳）（2004）.『認知療法実践ガイド・基礎から応用まで ジュディス・ベックの認知療法テキスト』 星和書店）
- 伊藤絵美 (2015).『自分でできるスキーマ療法ワークブック Book 1 生きづらさを理解し、こころの回復力を取り戻そう』 星和書店.
- 慶應義塾大学認知行動療法研究会（2009）.『厚生労働省うつ病の認知療法・認知行動療法（患者さんのための資料）』 2021 年 11 月 29 日アクセス
<<https://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/kokoro/dl/04.pdf>>
- 国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター (n.d.).『認知行動療法とは』 2021 年 11 月 29 日アクセス <<https://www.ncnp.go.jp/cbt/guidance/about>>
- Lazarus,R.S.&Folkman,S.(1984).Stress,appraisal,and coping.New York:Springer Publishing Company.
（本明寛・春木裕・織田正美（監訳）(1991).『ストレスの心理学』 実務教育出版）
- 大野裕（2003）.『こころが晴れるノート うつと不安の認知療法自習帳』 創元社.

認知コーピング



行動コーピング



 **POINT** 簡単で効果があって、一人でもできるもの。