

コーピングレパートリーを作ろう

「コーピング」とは、ストレスが訪れた時に行う、意図的な対処のこと。その対処方法が多ければ多いほど、ストレスを上手に和らげることができます。

コーピングには、実際に何かを行う「行動コーピング」と、頭の中で行う「認知（考え方 / とらえ方）コーピング」があります。これらを上手に使い分けことが、現代の心理療法として最もメジャーな、「認知行動療法」の基礎になります。

あなたにとってやりやすく、効果のあるコーピングレパートリーを作ってみましょう。次のシートの中から、自分にとって「できそうだな」「やってみたいな」と思うものにチェックを入れていきましょう。

コツは、「これさえやれば大丈夫」と強烈なコーピングを探すよりも、「ほんの少しだけ効くかも」程度のコーピングを持つこと。コーピングは、質より量。場面にあったコーピングを、あれこれ試せるようになることを目指してみてください。

※このコーピングレパートリーは、伊藤絵美『自分でできるスキーマ療法ワークブック』BOOK1（星和書店）、伊藤絵美『コーピングのやさしい教科書』（宝島社）を参考にしています。

行動コーピング

● ダラダラしてみる

テレビを観る、映画を観る、DVDを観る、本を読む、旅行雑誌を見る、お笑い番組を見る、コミックを読み返す、ファッション誌を眺める、音楽を聴く、インターネットをする、二度寝や三度寝をする、LINE や SNS で時間をつぶす、お菓子を食べてひたすらゴロゴロする、1日中ベッドの上ですごす。

● 無意味なことをする

へんな顔をしてみる、部屋の中で走ってみる、一人で笑ってみる、独り言をひたすら行ってみる、カーテンを開けたり閉めたりする、紙ふぶきを作ってまき散らす、壁をひたすら押して感覚を味わう、部屋の中をグルグル回る、メチャクチャなダンスをする、人のいないところで奇声を発する、紙を細くちぎる、りんごの皮を細くむく、ものまねをする、人を笑わせる。

● 趣味を楽しむ

粘土、折り紙、ビーズ、あやとり、釣り、サーフィン、サイクリング、サバイバルゲーム、ツーリング、キャンプ、スキー、スノーボード、囲碁、将棋、プラモデル、俳句、楽器、カメラ、折り紙、絵を描く、編み物、カフェめぐり、神社・お寺めぐり、お城めぐり、アクセサリ作り、バードウォッチング、天体観測、けん玉。

● おしゃれをする

メイクの練習をする、服の組み合わせを考える、マニキュアを塗る、口紅を塗る、好きな靴を履く、髪の毛をセットする、アクセサリをつける。

● 家事をする

掃除をする、洗濯をする、洗濯物を干す・たたむ、洗いあがった洗濯物のおいをかぐ、料理をする、ストックおかずを作る、野菜を刻む、窓拭き、網戸の掃除、換気扇の掃除、本棚の整理、書類の整理、引き出しの中の片付け、鍋や食器をひたすらみがく、クローゼットの整理、衣替え、棚の下を拭く、冷蔵庫の整理、調理道具の手入れ、庭に水をまく、洗車をする、花を生ける、インテリアを替える、壁紙を替える、寝具を替える、食器を一新する、手を洗い石鹸の匂いをかぐ、不用品を捨てる、断捨離をする。

● 体を動かす

散歩、筋トレ、ウォーキング、ジョギング、なわとび、腕立て伏せ、腹筋、スクワット、ストレッチ、ヨガ、ダンス、泳ぐ、ラジオ体操、曲に合わせてなんとなく踊る、どこまでもまっすぐ歩いてみる、歩いたことのない道を歩いてみる。

● 発散する

ベッドを殴る、枕を壁に叩きつける、棒を振り回す、号泣する、大声で歌う、新聞紙をやぶる、シャドーボクシングをする、クッションに顔を埋めて大声を出す、クッションを叩く・投げる、いらぬ紙を思い切って破る、目の前の空気をパンチする。

● どこかへいく

公園、神社、お寺、映画、本屋、図書館、銭湯、温泉、洗車、カラオケ、CD ショップ、ペットショップ、遊園地、テーマパーク、デパート、ショッピングモール、ハイキング、登山、ドライブ、キャンプ、旅行、ライブ、フェス、ウィンドウショッピング、近所を散歩、となりの町まで歩く、服を買いに行く、ペットと散歩、人混みの中に行く、目的の場所まで出来るだけゆっくり歩く、道草をする、タイムを測る。

● だれかと交流する

だれかに一緒にいてもらう、悩みを聞いてもらう、ぐちをこぼす、やりたいことを聞いてもらう、世間話をする、電話をする、ランチに誘う、飲みを誘う、趣味と一緒に楽しむ、LINE や SNS でつながる。

● 見る・眺める

お気に入りの写真、昔のアルバム、昔の写真、旅行の写真、いきたい国の写真、美しい景色をインターネットで検索、好きなアイドルやタレントの画像、ペットの写真、恋人や家族の写真。

● 食べたり飲んだりする

お茶を飲む、お茶やコーヒーをゆっくりいれる、丁寧にいれたお茶と漬物やお菓子を味わう、コンビニで甘いものを買う、いつもより少し高級な食べ物や飲み物を楽しむ、ガムを噛む、手間のかかる料理をつくる、初めての料理に挑戦する、専用の食器で丁寧に味わう、新商品を試して見る、はじめての店に行く。

● 自然に触れる

花や植物を眺める・触る、花を生ける（雑草でも OK）、植物を育てる、庭や道ばたの植物や花を集める、公園で自然を眺める、公園の樹木に触る、木々のざわめきに耳をかたむける、石を裏返して虫を探す、立ち止まって頬で風を感じる、花屋へ行って花を眺める、植物園に行く、海や山へいく、青空と雲を眺める、夕日が沈むまで見続ける、星空を見る、流れ星を探す、雨音を聞く。

● 自分を癒す

お風呂にはいる、寝る、指圧をする、アロマやお香をたく、マッサージに行く、瞑想する、大きく深呼吸する、伸びをしながら深呼吸する、深くため息をつく、窓を開けてみる、朝の新鮮な空気を吸う、いつもより遅く起きる、絵を描く、詩を読んだり書いたりする、鏡に向かって笑顔をつくる、思っきり泣いてみる、「大丈夫だよ」と言ってみる、自分を抱きしめてみる、好きな言葉を繰り返し唱える、今の気持ちを書き出してみる、この先やること、やって見たいことを書いてみる、今まで書いたものを読み返す、手紙を書く、自分の夢を書き出す。

● 目を閉じてみる

周囲の音に耳を澄ます、足の裏の感じを味わってみる、体の各部分の感じを味わって見る、食べものの味を味わってみる、香りを味わってみる、楽しいことを空想する、なりたい自分を想像する、好きな人を思い浮かべる。

認知（考え方 / とらえ方）コーピング

● 考え方を変えてみる

「プラスの面に目を向けよう」「このくらいですんでよかった」「引き出しが増えた」「逆にラッキーだった」「いい勉強をさせてもらった」「自分のために思ってくれたのかもしれない」「あの人もいいところはある」「前に助けてもらったからこれでおあいこ」「自分も他人のことは言えない」、いい面も悪い面も両方考えてみる、次にどうするか考える。

● あきらめる・忘れる

「もうどうしようもない」「今はどうにもならない」「これはどうすることもできない」「気にしない、気にしない」「打っ手がなから仕方ない」「考えても意味がない」「この件は忘れる方向で」「さっさと次のことを考えよう」、あまり考えないようにする、無理にでも忘れようとする。

● 問題を整理する

頭の中を整理する、原因と対策を分析する、問題を細かく分けてみる、対策できるのか・できないのかを見極める、今出来ることを考える、優先順位をつける、対策を綿密に考える。

● 人とのつながりを確認

「あの人なら相談に乗ってくれる」「あの人ならわかってくれる」「あの人も力になってくれる」「いつでも連絡がとれる」「なにがあっても家族だけは味方」「支えてくれる恋人もいる」「親友と呼べる人もいる」「ペットも話し相手になってくれる」「自分はたくさんの人に囲まれている」「仲間が大勢いる」「自分はひとりじゃない」

● 問題を受け入れる

「ま、いっか」「そんなこともあるさ」「大丈夫、大丈夫」「それでいいよ」「起きちゃったものは仕方ない」「こういうもんだよ」「だからどうした」「どうってことない」「なんとでもなる」「なるようになる」「なるようにしかならない」「気にしない気にしない」「次、頑張ればいいじゃん」「きっと笑えるようになる」「そのうちいいことある」「ドンマイドンマイ」「時が解決してくれる」

● 自分をほめる・励ます

「頑張っているよ」「よくやっているよ」「よくここまでできたね」「すごいね」「やるじゃん」「みんな評価してくれているよ」「私はあなた（私）が好きだよ」「私はあなた（私）を信じてる」

● 自分をねぎらう

「よしよし」「大丈夫だよ」「大変だったね」「辛いよね」「しんどいよね」「頑張ったね」「よくやったよ」「疲れてない？」「頑張りが過ぎてない？」「少し、休んだら？」「もう頑張らなくていいよ」

● 好きなものをイメージする

好きな人の顔、あこがれのアイドル、なつかしい故郷の街並み、毎年恒例の祭、お気に入りの景色、行ってみたい国の景色、好きな食べ物や飲み物、お気に入りの映画やドラマのワンシーン、趣味を楽しんでいる自分、飼っていたペット、ペットとたわむれる自分、一度触ってみたかった動物に触っている自分、頭の中で好きな音楽を流す、頭の中で好きな歌を歌う、頭の中で好きな言葉を繰り返す。

● 思い出にひたる

今までで一番楽しかったこと、大切な人に言われた言葉、楽しかった旅行、言われてうれしかった一言、恋人と交わした会話、死んだおばあちゃん、子供の頃に遊んだ場所や友だち。

- 妄想にふける

行きたい国、みてみたい絶景、住んでみたい街、住みたい部屋、宝くじが当たったらどうするか、みてみたいライブ、あこがれの人のデート、スポーツカーでドライブ、雲の形と似ているもの、町でみかけた好きなタイプの人、想像上の好きなタイプ、理想のデートプラン、モテモテの自分、スポーツで活躍している自分、仕事で大成功をおさめている自分、俳優になったつもりでドラマシーンを回想。

- だれかのせいにしてみる

「もうやってらんねー」「ぜんぶあいつのせいだ!」「自分は悪くない!」「自分は正しいことをした!」「バカヤロー!」「やめちまえ!」

- 体の感覚に注意を向ける

頭の感覚、心臓の鼓動、胸の上下運動、呼吸、肩から背中にかけての重さや軽さ、背もたれに当たる背中や腰の感覚、手の重さや軽さ、座面に当たるお尻の感覚、手足の冷たさや温かさ、地面を踏みしめる感覚。