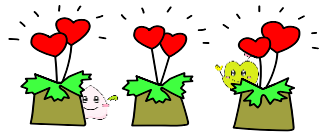


岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者: 前村沙都子

Tel(086)272-8116 Fax(086)272-0883
<http://okayamaeap.jp>

コーピングでストレスをコントロールしよう♪

『コーピング』という言葉聞いたことはありますか？心理学用語で、『ストレスを強く感じている状態や問題に対して何らかの対処行動をとり、ストレスを適切にコントロールすること』をさします。今回は、コーピングの種類についてご紹介させていただきます。

行動的コーピング

実際の行動によって、ストレスをコントロールする方法です。『行動』とひと口に言っても、ジョギングやスポーツのような『運動』だけでなく、何かを見たり聞いたり、笑ったり泣いたりする行為も、行動的コーピングに含まれています。

例) ジョギングをする・音楽を聴く・お笑い番組を観る etc.



認知的コーピング

頭の中で楽しいことや気持ちが和らぐことを自発的に考えることによって、ストレスをコントロールする方法です。ちなみに、“人気俳優の〇〇さんが恋人だったら…”なんて妄想することも、認知的コーピングに含まれています。

例) 楽しかったことを思い出す・“自分はよくやっているな”と自分自身をほめる etc.



ストレスの種類によっては、“このコーピングは合わないな”と感じることがあるかもしれません。でも、ストレスが多くてしんどいときに、新しいコーピングを探すのは大変です。なので、**元気なときに、自分なりのコーピングをたくさん作っておき**、そのなかからぴったりのコーピングを選べるようにするのが、おすすめです。



重大発表!?

岡山 EAP カウンセリンググループの
公式キャラクターが完成しました!!

こかももちゃん

- 優しい性格で人の話を聞くのが上手な女の子
(誕生日は3月3日)
- 名前の由来はこころと岡山の白桃
- チャームポイントは緑の羽



Kokamomo

ぜるこぼくん

- 元気なわんぱく少年
(誕生日は8月8日)
- 岡山 EAP カウンセリンググループの前の通り、けやき通りが名前の由来
- けやき(ゼルコバ)の葉っぱがモチーフ



Zelkova

今後は、ストレスチェックやメンタルヘルスニュースにも登場する予定です。よろしく
お願いいたします♪