

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

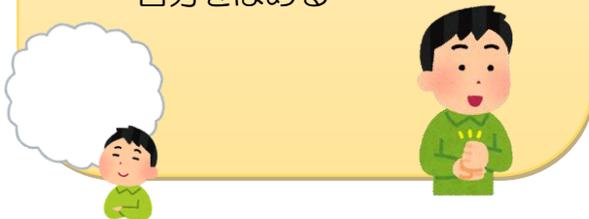
コーピングってどんなものがあるの？

私たちは日々生活するだけで、目に見えないストレスがたまっていきます。また、ストレスを避けては通れないので、うまく付き合っていくことが大切です。そこでカギとなるのが「コーピング」。コーピングとは、きっかけや反応など様々なストレスに対して、その一つひとつに気づきを向け、適切な対処を意図的に行っていくことです。普段から様々なストレス対処法を実践されていると思いますが、今回はコーピングの種類についてご紹介したいと思います。

認知的コーピング

認知的コーピングは、頭の中で考えたりイメージしたりするストレス対処法のことです。ちなみに好きな芸能人が家に帰ったら出迎えてくれたらどんなに素敵だろう・・・と妄想することも認知的コーピングに含まれます。

例) 思い出にひたる
自分をねぎらう
好きなものをイメージする
自分をほめる



行動的コーピング

行動的コーピングは、具体的な行動を伴うストレス対処法のことです。スポーツ観戦やキャンプなど非日常を体験するようなものもそうですが、何かを見聞きしたり、誰かと話すというの、行動的コーピングに含まれます。

例) 誰かと交流する
自分の好きなものを眺める
家事をする
自然に触れる



コーピングは、基本的に増えていくもので、いわば「目減りしない預金通帳」のようなもの。思いついたものはどんどん実践して、自分のコーピングレパートリーに加えていってください。また、自分のコーピングを広げるために他の人とコーピングについて話し合い、良いと思うものを取り入れるのもおすすめです。良かったら実践してみてくださいね。

参考：伊藤恵美『コーピングのやさしい教科書』

＜EAP ご契約企業のみなさまへ＞

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL : <http://okayamaeap.jp>

