



気晴らしのレパートリーを増やそう！



ストレスがたまったとき、あなたはどのように対処していますか。例えば、嫌なことがあったとき、甘いものをたくさん食べたり、ゲームを何時間もしたりするなどして気分転換している人もいます。でも、いつも同じパターンでストレスを解消していると、食べ過ぎたり目を悪くしたりするなど、身体に何らかの支障をきたす場合があります。また、その方法だけでは上手くストレスを解消できないこともあります。

ストレスを感じる場面で解消法の選択肢が少ないと、同じような選択をしがちですが、ストレスの原因はいつも同じではないはずです。ですから、ストレスの状況に合った気分転換、解消法をできるだけ増やすことが大切です。気晴らしやストレス解消法のレパートリーを増やしておけば、そのときの自分の状態に一番合った方法を見つけることができるのです。

次に例を記したように、「気晴らしレパートリー」をできる限りたくさん集めてみてはどうでしょう。あらかじめ思いつく気晴らし方法を書き出しておき、試した結果と効果をメモしておけば、嫌なことがあったときに選びやすくなります。

○：気晴らしできた △：まあまあ ×：あまりできなかった

| | 気晴らし方法（例） | 試した結果 | 効果 |
|----|--------------|-------|--------------|
| 1 | 好きな歌を聴く | ○ | 気分が上がってきた |
| 2 | ペットをなでる | ○ | 癒されて落ち着いた |
| 3 | 机の上を片付ける | × | 片付かなくてイライラした |
| 4 | 風呂に入って歌う | ○ | スッキリした |
| 5 | 好きな芸能人の写真を見る | △ | 時間がある時ならいい |
| 6 | 外の景色を眺める | | |
| 7 | DVD を観る | | |
| 8 | 深呼吸を5回する | | |
| 9 | 友人に話を聞いてもらう | | |
| 10 | ランニングをする | | |

参照「はじめてのマインドフルネス」 熊野宏昭著

相談開室日 (2月)

2月 7日(水) 2月 14日(水)
2月 21日(水) 2月 28日(水)



気晴らしレパートリー

○：気晴らしできた △：まあまあ ×：あまりできなかった

| | 気晴らし方法 | 試した結果 | 効果 |
|----|--------|-------|----|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| 11 | | | |
| 12 | | | |
| 13 | | | |
| 14 | | | |
| 15 | | | |
| 16 | | | |
| 17 | | | |
| 18 | | | |
| 19 | | | |
| 20 | | | |
| 21 | | | |
| 22 | | | |
| 23 | | | |
| 24 | | | |
| 25 | | | |
| 26 | | | |
| 27 | | | |
| 28 | | | |
| 29 | | | |
| 30 | | | |