



コーピングリスト

ストレスを感じたこと
(ストレス度)

ストレス解消法
(ストレス度)

キズ付
けない

例：仕事でミスした



例：カラオケで歌った



自分



誰か



自分



誰か



自分



誰か



自分



誰か



自分



誰か



① 自分のストレスと解消法を知る

ストレスを感じたこと
(ストレス度)

ストレス解消法
(ストレス度)

キズ付
けない



自分



誰か



自分



誰か



自分



誰か



自分



誰か



① ストレス解消法をリスト化する





コーピングリスト

お気に入り
アイテム



✓ すぐにはできること

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15

✓ 家の中でできること

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15

✓ 外出してできること

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15

すきな場所



すきな食べもの



すきな人

