コーピングリスト

疲れた時やイライラしてる時のコーピング（解決策）を
事前にまとめておきましょう

疲れた時のコーピング

好きな飲み物を飲む、お菓子を食べる、ストレッチする、散歩する
友達に電話する、仮眠をとる、ゲームをする、マンガを読む、
アロマオイルをかぐ、毛布に包まる、お風呂に入る、足湯をする、
植物のお世話をする、ペットと遊ぶ、買い物をする、本を読む
お気に入りの曲を聴く、好きなことやものを想像する、
欲しいものやいきたい場所について考える

おまじない言葉

ツイてるツイてる、大丈夫だいじょうぶ、きっとうまくいく
大したことない、すぐに終わるよ、これで世界が終わるわけじゃないし
いい勉強になったな、この前だって大丈夫だった
１ヶ月後には忘れてるよ

イライラした時のコーピング

その場所から離れる、目をつぶって深呼吸
嫌なことを書き出す、イヤーマフをつける
ゆっくり水を飲む、トイレに行く、
紙をぐしゃぐしゃにする、ランニングする
ストレッチする