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

イライラした時のコーピング

効果のあったもの、なかったもので分けてみよう

- [ ] 紙に嫌なことを書き出す
- [ ] いらない紙をビリビリにやぶく
- [ ] スクイーズなどを握る
- [ ] ボールを思いっきり投げる
- [ ] クッションに向かって叫ぶ
- [ ] 目をつむって深呼吸する
- [ ] イヤーマフをつける
- [ ] ゆっくり水を飲む
- [ ] ストレッチをする
- [ ] ガムを噛む
- [ ] その場を離れる、場所を変える
- [ ]
- [ ]