

ストレス対処法 “4C”

レジリエンス強化法

• Cut

悩ませる考えを一時的に断ち切る (Cut)

- 内省型: 宗教、読書、教養など
- 修業型: 武道、スポーツなど
- 娯楽型: 映画、音楽、旅行など
- 発散型: おしゃべり、ショッピングなど

• Cool

起こっている問題を冷静に (Cool) に見つめ直す
問題の過大視, 自己解決能力や社会支援の過小評価

• Change

意識しないでいる態度から意識する態度に変える (Change)

- 困難を意識すると対処の道が見えてくる
- 信頼できる人に相談することで意識する不安を軽くできる

• Choice

ストレスへの対応方法を選ぶ (Choice)

- まともに向き合うことも, かわすことも, 押し出す力にすることもできる

