

コーピングレパートリーシート（例）

実際の場面で使ってみましょう。そして、
その評価をつけていきます。
◎…非常に効果的 ○…効果的
△…まあまあ ×…効果がなかった

テーマ（いつ、どのような思考が起きた時？どんなストレス状況の時？）
緊急事態宣言が出て、思うように外出ができずイライラした時

それに対するコーピングレパートリー	効果（◎・○・△・×）
イライラの内容を書き出す	
対処法をインターネットで調べる	
CBT のコラム表に書いてみる	
仲間とオンライン上で話す	
「〇〇さんならどうするか、考えてみる」	
「みんなだっておんなじさ！」としてみる	
「いつも乗り切っているじゃない」と自分に言ってみる	
「この事が今後にも生かせる」としてみる	
土手を 1 人で散歩する	
歯磨きをする	
オレンジのアロマをかぐ	
机の上の片付けをする	
学生時代のアルバムを見る	
いつもと違う入浴剤を入れてお風呂につかる	
夕陽をイメージする	
宝くじに当たったらと、妄想する	
溜まっている録画した番組を見る	
好きな芸能人に 1 つだけしてもらえることを考える	
顔を洗う	
泣ける映画をみて、泣く	
ディケアメンバーに他愛もないラインをする	
家族と雑談する	
チョコレートを食べる	
ゆっくり数を数えながら深呼吸をする	

これ以外にも、ぜひ自分自身でも考えてみましょう！！！！

コーピングレパートリーシート

[illegible]