コーピング力○△×チェックシート

氏　名

○…よく実践している（2点）　△…少しは実践している（1点）　×…ほぼ実践していない（0点）
…かつて実践していた　…わからない

※各カード項目について該当する欄に✓マークを付ける

種別	分類	No.	カード項目	○（YES）	△（?）	×（NO）
情動フォーカス・カード	A「日常生活」	A-1	休みをとる			
		A-2	陽にあたる			
		A-3	掃除をする			
		A-4	スケジュールを立てる			
		A-5	ひとりの時間をつくる			
		A-6	睡眠の質を上げる			
	B「リラクセーション」	B-1	呼吸を整える			
		B-2	ストレッチ/マッサージをする			
		B-3	お風呂にゆっくり入る			
		B-4	瞑想をする			
		B-5	散歩する			
		B-6	好きな音楽を聴く			
		B-7	微笑む			
	C「五感」	C-1	ぼーっと眺める〈視覚〉			
		C-2	音色を楽しむ〈聴覚〉			
		C-3	肌触りを感じる〈触覚〉			
		C-4	好きなものや食べたいものを食べる〈味覚〉			
		C-5	香りをかぐ〈嗅覚〉			
	D「アクティビティ」	D-1	思いっきり笑う/泣く			
		D-2	思いっきり歌う			
		D-3	適度な運動をする			
		D-4	旅に出る			
		D-5	習い事や趣味をする			
		D-6	ボランティアをする			
		D-7	生き物を育てる			
問題フォーカス・カード	E「自己理解」	E-1	今の身体の状態に気づく			
		E-2	今の感情/気分に気づく			
		E-3	ストレス要因を知る			
		E-4	自分の持ち味を知る			
		E-5	仕事への価値観を知る			
	F「認知の転換」	F-1	白か黒で考えない			
		F-2	こだわりや執着を捨てる			
		F-3	できていることに意識を向ける			
		F-4	全てを自分または相手のせいにしない			
		F-5	不安の先取りをしない			
		F-6	何でも一般化しない			
		F-7	常識を疑ってみる			
		F-8	悲観的な推論をやめる			
		F-9	過小評価や過大評価をしない			
	G「コミュニケーション」	G-1	関心を持つ			
		G-2	自ら話しかける			
		G-3	傾聴する			
		G-4	感謝する			
		G-5	謝る			
		G-6	承認する			
		G-7	アサーションで伝える			
	H「資源」	H-1	情報を集める			
		H-2	家族・友人に相談する			
		H-3	上司・同僚に相談する			
		H-4	専門家に相談する			
小　計				✓点の数×2=　　点	✓点の数×1=　　点	0点
合計点数				点		

©Delight Consulting