

健康で生き生き自分らしく！

【制作・著作】 デライトコンサルティング株式会社  
代表取締役 近藤 圭伸  
取締役ディレクター 岸 孔司

キャリアマネジメントコンサルティング株式会社  
EAPコンサルタント / 公認心理師 山下 良成



**Delight Consulting**

個人と組織の成長をはかり社会に貢献する

**デライトコンサルティング 株式会社**

〒461-0001名古屋市東区泉2-26-1 ホウコクビル

TEL : 052-937-5615 FAX : 052-937-5620

Email : info1999@delight-c.com

URL : <http://www.delight-c.com>



注) 「セルフケアカード」の項目および記載内容は、環境の変化や「セルフケアカード」を使っていたいたみなさんの声によって、改善、レベルアップをはかっていきます。予めご了承ください。

デライト式 SELF CARE CARD

# セルフ ケア カード

解説書



© Delight Consulting

ご挨拶

# ストレスとうまくつき合い、自ら健康で 生き活きと働く環境をつくりましょう！

人は生きていく上で、外部から様々な刺激を受け、ストレスを抱えます。とりわけ職場においては、複雑化・多様化する環境変化に伴い、多くの人々が大小様々なストレスを抱えています。ストレスに対処せず放っておくと、場合によっては心身の健康にとって悲惨な結末を招くことさえあります。

では、ストレスはすべて害や悪なのでしょうか？

そうではありません。セルフケアに取り組むことでストレスとうまくつき合っていければ、心身の健康を維持・向上させることができ、「状況の改善」「目標の達成」「満足度の向上」「自身の成長」につなげていくことができます。

しかしながら、私たちはこれまで、セルフケアの方法についてあまり気がついていませんでした。また、それを教えてもらう機会もほとんどありませんでした。

そのような背景のもと、この度弊社では、働くすべての人々のために「セルフケアカード」を開発しました。

「セルフケアカード」は、働く人々がストレスとうまくつき合い、不要かつ過度なストレスから自分自身を守ることをサポートする(自分自身を大切にする)ためのツールです。誰もが簡単に、ストレスを軽減するための行動を起こしていくことができます。

ストレス社会においては、何よりもまずストレスに対するセルフケアの方法を身に付けてもらうことが、自ら健康でいきいきと働く第一歩になるのではないかと考えます。

ぜひ、「セルフケアカード」を活用して、職場の仲間と共に、熱意と活力を持って仕事に取り組んでいただきたいと思います。

デライトコンサルティング株式会社

代表取締役 **近藤 圭伸**

# この小さなカードがセルフケアの習慣を大きく変える。

私はEAP(従業員支援プログラム)サービスにおいて働く人のメンタルヘルスをサポートしてきた立場から、セルフケアが十分でないことにより不調をきたしたり、ストレスとなる問題を悪化させたりする事例を数多く見てきました。

“仕事を優先し過ぎて、心や身体からのSOSを放っておいたため、気づけば長期間、休まざるを得なくなっていた。”“仕事のストレスから暴飲暴食を繰り返し、身体を悪くしてしまった。”等々。

人は自分の心や身体について、誰よりも一番良く知っているはずですが、過信してしまっているのか、自分の心身をケアするという当たり前のことが意外にできていないようです。

特に、健康状態に影響が出るほど強いストレスを受けているときこそ、セルフケアが必要であるにもかかわらず、視野狭窄や判断能力の低下から、適切なセルフケアができなくなるという悪循環が起こります。

そのような悪循環を防ぎ、自分の状況に応じた適切なセルフケアを行うには、日頃から心身の状態やストレス要因を把握して、セルフケアを習慣化しておくことが大切です。

「セルフケアカード」は、ストレスにより健康を損ねている人からストレスに負けないように頑張っている人まで、様々な状況下の人たちが適切なセルフケアを選択して実践することを簡単に習慣化できるように開発しました。

手のひらに乗るこの小さな「セルフケアカード」は働く人のセルフケアの習慣を大きく変え、メンタルヘルスの維持や向上に貢献し、結果として最大限のパフォーマンスを導いてくれることでしょう。

より豊かなワーク&ライフの実現に向けて、このカードがみなさんのお役に立つことを心より願っています。

キャリアマネジメントコンサルティング株式会社

EAPコンサルタント／公認心理師 **山下 良成**

# I. セルフケアとは

## □ セルフケアとは

セルフケア(self care)とは一般的には自分自身で心や身体についてケア(管理や手入れなど)を行うことを言います。ここでは特に「働く人のメンタルヘルス(心の健康)において良くない状態であればそれを改善し、良い状態であればそれを保ちながら、さらに良くするためにケアすること」を指します。広義では、「生き方・働き方を含めて自分自身を大切にすること」と言えます。

## □ なぜセルフケアが必要か

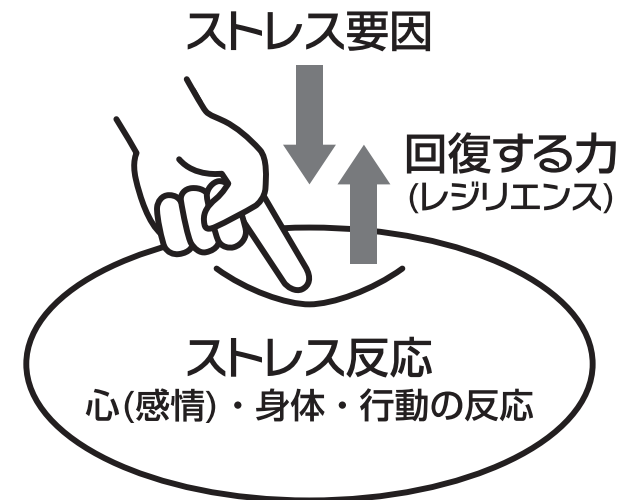
様々なストレスにより心身の健康状態が悪化する労働者の増加は、近年、大きな社会問題となっています。その改善のために国や企業は様々な施策を実施していますが、そもそもメンタルヘルス不調を未然に防ぐためには、まずは働く人一人ひとりが自分に合ったセルフケアを積極的に実践する必要があります。厚生労働省が定める「労働者の心の健康の保持増進のための指針」(平成18年策定、平成27年改正)においても、その重要性が示されています。

働く人が主体的にセルフケアに取り組むことで、仕事を含めた日常生活において過度なストレスから自分自身を守り、健康的な生活を維持・向上させることができます。加えて、毎日生き生き働くことが良いパフォーマンスを生み出し、その結果、組織の生産性が向上し、持続可能な発展へとつながっていきます。

## □ ストレスについての基礎知識

① ストレス要因(ストレッサー)とストレス反応の関係  
働く人のメンタルヘルスを阻害するのがストレスです。セルフケアに取り組むためには、まずストレスについてよく知っておくとよいでしょう。

ストレスには、「ストレス要因(ストレッサー)」と「ストレス反応」の2つの意味があり、その関係は柔らかなボールに例えられます。



丸いボールを人の心の健康な状態だとして、図のようにボールにある一定の力を加えると凹みます。加わる力が「ストレス要因(ストレッサー)」であり、凹んだ状態が「ストレス反応」です。

凹みの大きさがストレスの大きさを表しているため、凹んだ状態が長く続いていたり、加わる力がなくなった後も凹みが元に戻らないような状態になっていたりすれば、それは病気とみなされることとなります。

## ② ストレス反応の顕在化

ストレス反応は、以下の3つの側面で表出します。

### 1) 心理面 <例>

不安感やイライラ感、緊張感がある。

悲しみ、憂うつ感がある。

すぐ涙が出る。怒りっぽくなる。

無力感に襲われる。やる気が出ない等。

### 2) 身体面 <例>

食欲がなくなる。吐き気がする。食べ過ぎる。

寝つきが悪くなる。朝早く目が覚める。

動悸がする。血圧が上がる。

頭痛がする。めまいがする等。

### 3) 行動面 <例>

消極的になる。周囲との交流を避けるようになる。

もの忘れがひどくなる。ミスが増える。

身だしなみがだらしくなる。

落ち着きがなくなる等。

上記のストレス反応のうち、心理面や身体面は自分しか気づけないかもしれませんが、行動面については周囲が気づくことも可能です。自分自身のストレス反応は心や身体からのSOSと捉えて、早めにセルフケアすることが望まれます。

ただし、ストレス反応を便宜上3つの側面に分けて表現していますが、実際には様々なストレス反応が相互に影響し合っていることが多く、個別の症状・状態を切り離して対処することが望ましいわけではないことは知っておきましょう。

## ③ セルフケアでストレスをマネジメントする

日々の生活や仕事においては大小様々なストレス要因による力があちこちから加わります。心の健康を維持するには、その凹みを跳ね返す力、回復する力（レジリエンス）が必要となります。日常、様々なセルフケアを意識して行うことは、これらの力を向上させていくことにつながります。セルフケアとはストレスをうまくマネジメントすることなのです。

## ④ ストレスをマネジメントする方法

ストレスをマネジメントする方法は大きく次の2つのコーピングに分類されます。コーピングとはストレス要因を軽減したり、ストレス反応を和らげたりするための様々な行動や考え方、ストレスへの対処法のことです。

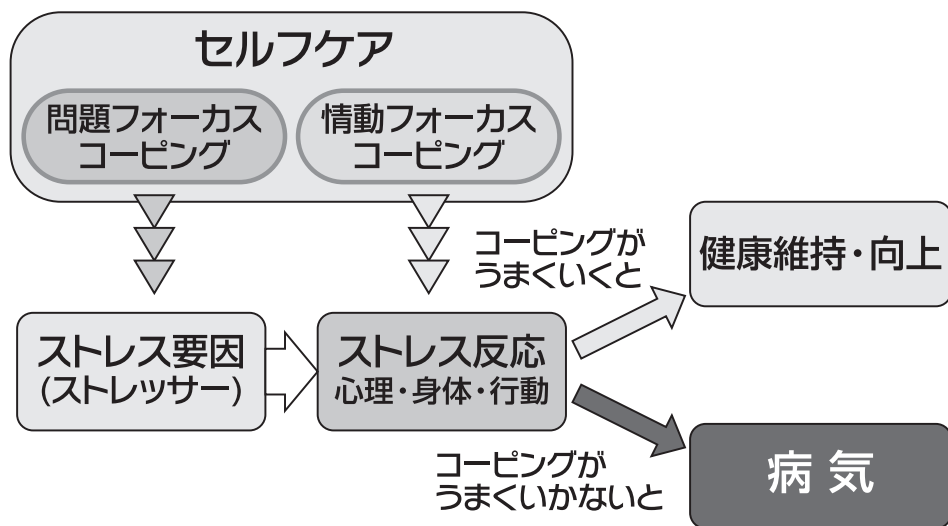
### 1) 情動フォーカス・コーピング

ストレス要因から一時的に距離をとり、情動（感情・気分）面にフォーカスして、気分転換を図ったり、表出しているストレス反応を和らげたりすることを目的としたコーピング

### 2) 問題フォーカス・コーピング

問題（ストレス要因）にフォーカスして、考え方を換えたり行動を起こしたりすることで、ストレス要因からの影響を最小限に抑えることを目的としたコーピング

誰にもストレスと感じるものはあり、多かれ少なかれストレス反応が出ることは自然なことです。それらのストレス要因やストレス反応に対して、コーピングがうまくいかないとストレスからくる各種疾患（病気）になってしまいますが、コーピングがうまくいくと健康維持・向上につながります。



## Ⅱ. セルフケアカードとは

### □ セルフケアカードの概要

#### ① セルフケアカードとは

セルフケアカードとは、効果的にセルフケアを行うための具体的なコーピング（ストレス対処）の手法、およびコーピングの前提となる自己理解において欠かせない感情表現を厳選・体系化して80枚のカードにしたものです。

#### ② セルフケアカードの利用者

セルフケアカードの利用者はすべての働く人を対象にしています。

#### ③ セルフケアカードの役割

セルフケアカードの役割は、働く人が適切なセルフケアを積極的に行うことをサポートして、メンタルヘルスを維持・向上させることです。

#### ④ セルフケアカード活用のメリット

<個人にとって>

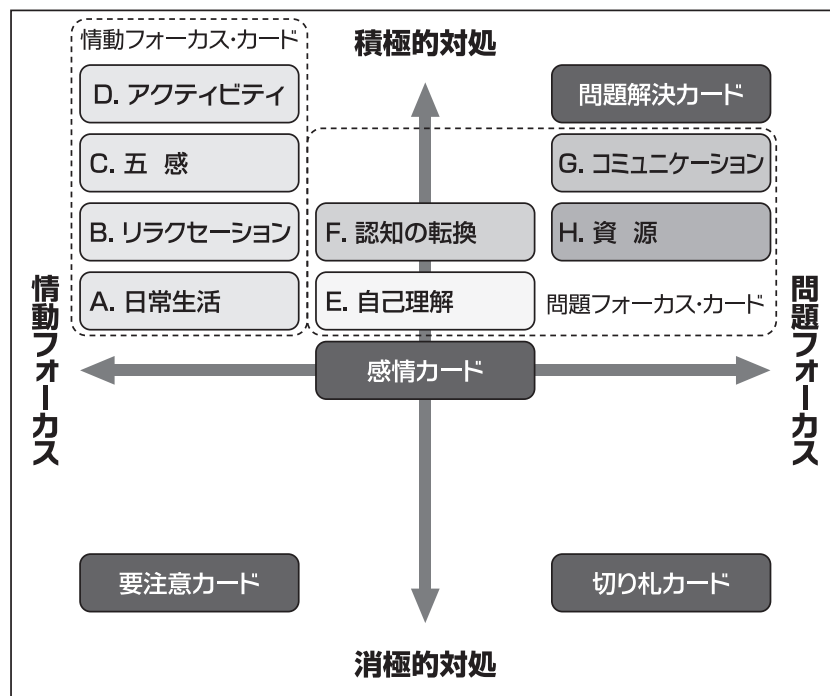
- 健康で生き生きと自分らしく働く基礎をつくることができます。
- 具体的なセルフケアの方法が分かるので、すぐに実践に移すことができ、メンタルヘルス不調を未然に予防することができます。
- これまで自分の感覚だけでやっていたセルフケアを体系的なメニューに沿って理解することで、効果的なセルフケアのバリエーションを増やすことができます。
- ストレス要因から距離を置きたい人は、「情動フォーカス・カード」を中心に、またストレス要因そのものを何とか解決したい人は「問題フォーカス・カード」を中心にと、その人の状況に応じたセルフケアを選ぶことによって、短期間に効果的なセルフケアができます。

## <会社にとって>

- 全従業員を対象としたメンタルヘルス対策推進のためのツールとして、また、健康経営や働き方改革に向けた施策の一環として活用することで、メンタルヘルス不調を予防し、企業に求められる安全配慮義務を果たしながら、生産性を向上させることができます。
- グループワークを通じてセルフケア方法を共有することで、従業員同士の理解が深まり、職場における相互扶助や組織の活性化につながります。
- コミュニケーション上のストレス軽減を図ることができ、その結果ハラスメントが生まれにくい組織風土を醸成することができます。

## ⑤ セルフケアカードの体系

セルフケアカードの体系は次のようになります。



## ⑥ セルフケアカードの体系と項目一覧

本製品は、80枚のセルフケアカードとそれを分類するための3枚の判定カードで構成されています。

### <セルフケアカード> 80枚

- 1) 情動フォーカス・カード (A~D) 25枚  
4つに分類された情動フォーカス・コーピングの手法が書かれたカード
- 2) 問題フォーカス・カード (E~H) 25枚  
4つに分類された問題フォーカス・コーピングの手法が書かれたカード
- 3) 感情カード 25枚  
自己理解の場面でネガティブな感情や気分を明確に言葉で表現することをサポートするためのカード。裏面にはその感情・気分の対義語、またはその感情や気分が解消された場合のポジティブな感情表現を記載
- 4) 要注意カード 1枚  
ありがちなコーピングの1つであるが、使うことによるデメリットもあるため、注意が必要であることを示したカード
- 5) 切り札カード 1枚  
ストレス要因に対して消極的な対処法（コーピング）であるため、通常の見出しには含まれないが、どうしてもならない時、いざとなった時には使っても構わない切り札となるカード
- 6) 問題解決カード 3枚  
ストレス要因となる問題そのものを取り除くための基本的なフレームワークとして、「①問題の整理」「②解決策の検討」「③解決策の実行」の各ステップを示したカード

### <判定カード> 3枚

「YESカード」「?カード」「NOカード」の計3枚で構成されており、カードワークを行う際、判定に用いるカード

# セルフケアカード 項目一覧

情動フォーカス・カード		問題フォーカス・カード		感情カード		その他カード
A 「日常生活」	① 休みをとる ② 陽にあたる ③ 掃除をする ④ スケジュールを立てる ⑤ ひとりの時間をつくる ⑥ 睡眠の質を上げる	E 「自己理解」	②6 今の身体の状態に気づく ②7 今の感情/気分気づく ②8 ストレス要因を知る ②9 自分の持ち味を知る ③0 仕事への価値観を知る	ネガティブ感情	ポジティブ感情	「要注意」カード
	B 「リラクゼーション」		F 「認知の転換」	③1 白か黒で考えない ③2 こだわりや執着を捨てる ③3 できていることに意識を向ける ③4 全てを自分または相手のせいにする ③5 不安の先取りをしない ③6 何でも一般化しない ③7 常識を疑ってみる ③8 悲観的な推論をやめる ③9 過小評価や過大評価をしない	① 憂うつ ② 不安 ③ 不満 ④ 怒り ⑤ 罪悪感 ⑥ 恥ずかしい ⑦ 憎い ⑧ 無気力 ⑨ 悲しい ⑩ つらい ⑪ 寂しい ⑫ 怖い ⑬ 苦しい ⑭ 不快 ⑮ いらだち ⑯ 焦り ⑰ 緊張 ⑱ うんざり ⑲ 失望 ⑳ 困惑 ㉑ 傷ついた ㉒ 悔しい ㉓ みじめ ㉔ もやもや ㉕ 絶望	爽快 高揚 安心 穏やか 満足 充実 喜び 落ち着き 達成感 貢献感 誇らしい 自信 好きだ 愛しい 意欲的 活力 嬉しい 喜ばしい 楽しい 幸せ 温かい 充実 興味深い 平気だ 楽しい 心地よい 愉快 快適 穏やか 和やか ゆとり 落ち着き リラックス 安らぎ わくわく 面白い 期待 感動 明快 確信 癒された 優しい 納得いく 前向きな 自信 誇らしい すっきり 晴れ晴れ 希望 最高
		C 「五感」			G 「コミュニケーション」	④0 関心を持つ ④1 自ら話しかける ④2 傾聴する ④3 感謝する ④4 謝る ④5 承認する ④6 アサーションで伝える
	D 「アクティビティ」		H 「資源」	④7 情報を集める ④8 家族・友人に相談する ④9 上司・同僚に相談する ⑤0 専門家に相談する		





## 7 セルフケアカードの構成

[ 情動フォーカス・カード及び問題フォーカス・カード ]

**カードの種別** 情動フォーカス・カードと問題フォーカス・カードがあります

**カードのカテゴリ名** **カテゴリ番号**

**カードの項目名**

「問いかけ」を読んでコーピングが実践できているかどうかを確認しましょう

コーピング力を高めるために提案を実践してみましょう

カテゴリをもう少し具体的に表現しています

このカード項目を具体的に実践するためのポイントとアドバイスです

**情動フォーカス・カードと問題フォーカス・カードのカード通し番号**

情動フォーカス	日常生活	休みをとる	A-1
日々の暮らしの中でのセルフケア			

# 休みをとる

**問いかけ** 週に一日は完全な休みの日をとっていますか？


**提案** 人にもメンテナンスが必要です。休まないことでストレスが溜まり、長期的に大きな損失とならないように完全に休みの日をつくりましょう。

情動フォーカス	日常生活	休みをとる	A-1
日々の暮らしの中でのセルフケア			No.1

**解説** 「休みをとると迷惑をかけてしまう」と思い込んで無理をし過ぎていませんか？ もし、休みをとるという当たり前のことすらできていない状況であれば、危険信号が出ていると言えます。無理をしてダメージを大きくして、長期間休むことになってしまえば、却って周囲に大きな迷惑をかけてしまうかもしれません。

「疲れてどうしようもなくなくなったら休む」のではなく、むしろ余力があるうちにこまめに休みをとり、様々なセルフケアを試してみましょう。

あなたが休んでも周りには意外と何とかなったりするものです。それはそれで少なからずショックかもしれませんが、自分の能力を過信してつぶれてしまわないようにしたいものです。



[ 感情カード ]

感情カードの通し番号 (No.1~No.25まで)

**<おもて面>**

感情カード	No.1
-------	------

# 憂うつ

自己理解の場面でネガティブな感情や気分を明確に言葉で表現しましょう

**<うら面>**

感情カード	No.1
-------	------

# 高揚 爽快

うら面にはおもて面の感情・気分の対義語またはその感情や気分が解消された場合のポジティブな感情表現が記載されています。ポジティブな感情をイメージしましょう

### Ⅲ. セルフケアカードを使う前に

#### □ 自分のストレス状況のレベルを知る

皆さんが感じている現在（最近1ヵ月間）のストレス状況はどのレベルでしょうか。ストレスレベルによって、推奨されるコーピングの内容が変わってきます。まずは簡単なストレスチェックを利用して、自分自身のストレスレベルが後述する Level I～Ⅲのどれに当てはまるか確認しましょう。

#### ① 職業性ストレス簡易調査票（簡略版23項目） 各設問に答えて、○をつけた数字を合計してください。

＜設問A＞ 最近1ヵ月間のあなたの状態についてうかがいます。 最もあてはまるものに○を付けてください。		なほ かつん たど	あ と き ど き	あ し ば し ば	い ほ つ も あ つ た
1	ひどく疲れた	1	2	3	4
2	へとへとだ	1	2	3	4
3	だるい	1	2	3	4
4	気がはりつめている	1	2	3	4
5	不安だ	1	2	3	4
6	落ち着かない	1	2	3	4
7	ゆううつだ	1	2	3	4
8	何をするのも面倒だ	1	2	3	4
9	気分が晴れない	1	2	3	4
10	食欲がない	1	2	3	4
11	よく眠れない	1	2	3	4
A 小計					
A 合計					

※設問12～14は点数が反転していますのでご注意ください。

＜設問B-①＞ あなたの仕事についてうかがいます。 最もあてはまるものに○を付けてください。		そ う だ	ま あ そ う だ	や や ち が う	ち が う
12	非常にたくさんの仕事をしなければならない	4	3	2	1
13	時間内に仕事が処理しきれない	4	3	2	1
14	一生懸命働かなければならない	4	3	2	1
15	自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
16	自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1	2	3	4
17	職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4
B-①小計					
B-①合計					

＜設問B-②＞ あなたの周りの方々についてうかがいます。 最もあてはまるものに○を付けてください。		非 常 に	か な り	多 少	全 く な い
次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？					
18	上司	1	2	3	4
19	同僚	1	2	3	4
あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？					
20	上司	1	2	3	4
21	同僚	1	2	3	4
あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらい聞いてくれますか？					
22	上司	1	2	3	4
23	同僚	1	2	3	4
B-②小計					
B-②合計					
B合計（B-①合計+B-②合計）					

参照：「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル」  
厚生労働省労働基準局安全衛生部 労働衛生課産業保健支援室  
（平成27年5月 改訂平成28年4月）

## ② ストレスレベルの判定方法

A合計点とB合計点が変わる箇所に表示されたローマ数字があなたのストレスレベルです。

### <ストレスレベル判定表>

		A合計点			
		～15点	16～22点	23～30点	31点～
B合計点	～38点	I	II	II	III
	39点～	II	II	III	III

### <ストレスレベルの基準（3段階）>

#### Level I（全体の約20%）

ストレスを感じることはたまにあるが、仕事や生活への影響はあまりない。やりたいことが概ねできており、うまくいっている。

#### Level II（全体の約65%）

ストレスとなることはあり、疲労も少なからずある。そんな中でもなんとか仕事を頑張ってやれている。

#### Level III（全体の約15%）

大きなストレスを感じており、つらい状況にある。このままでは業務や健康状態に支障をきたすおそれがある。あるいはすでに支障をきたしている。

## ③ ストレスレベル別コーピング

左記の各ストレスレベルに合わせてどのようなコーピングが優先的に推奨されるのかを、次ページの「ストレスレベル別コーピング対応表」で示しました。

ただし、ストレスによる影響の大きさや回復する力（レジリエンス）は個人差が大きいため、すべての人に当てはまるものではありません。ひとつの目安として参考にしてください。

一般的に「問題フォーカス・コーピング」はストレス要因にしっかりと向き合うことになるため、すでにストレスレベルの高い人（Level III）にとってはさらに心理的負荷を感じるおそれがありますので、まずは「情動フォーカス・コーピング」から実践していくことが望ましいでしょう。

※各レベルの分布（%）はキャリアマネジメントコンサルティング(株) 2018年度ストレスチェック調査実施結果（対象サンプル：民間企業・自治体職員等19,453名）を参照。

## ストレスレベル別コーピング対応表

種別	カテゴリ		ストレスレベル		
			I	II	III
情動フォーカス	A	「日常生活」 日々の暮らしの中でのセルフケア	○	◎	◎
	B	「リラクゼーション」 心身の緊張をほぐすセルフケア	○	◎	◎
	C	「五感」 感覚器官を意識したセルフケア	○	◎	◎
	D	「アクティビティ」 いつもと違う活動でのセルフケア	○	◎	△
問題フォーカス	E	「自己理解」 自分の状態を知るセルフケア	◎	◎	○
	F	「認知の転換」 認知の枠組みを変えるセルフケア	◎	◎	○
	G	「コミュニケーション」 人との関係性からのセルフケア	◎	◎	△
	H	「資源」 外部の資源(人・物・情報)を活用したセルフケア	○	◎	◎
「要注意」カード			×	×	×
「切り札」カード			—	○	○
「問題解決」カード			◎	◎	△

◎：すぐ実践すべきコーピング

○：実践するとよいコーピング

△：ストレスレベルが下がってから実践するとよいコーピング

×

—：現状では必要のないコーピング

## IV. セルフケアカードの使い方

### 1 セルフケアカードの使い方<基本編>

最もシンプルで基本的な使い方を紹介します。

#### ●目的

気分がすぐれない時やものごとがうまくいかない時、カードにさっと目を通して、その時に必要なコーピングを手軽に実践することを目的としています。

#### ●使用するカード

- ・情動フォーカス・カード (25枚)
- ・問題フォーカス・カード (25枚)

#### ●進め方

**STEP 1** 「情動フォーカス・カード」と「問題フォーカス・カード」に一通り目を通します。

**STEP 2** 少しでも「これやってみたい」と思ったカードや「あ、こんな方法があったな」と思ったカードを直感的に選び出して、その場で実践したり、実践に向けた計画や準備を行います。



#### ●効果

ストレスを抱えていると視野狭窄に陥りがちです。そんな時、コーピングのカタログとしてこのカードにさっと目を通すだけで、様々なコーピングのアイデアが得られます。カードに従って、すぐ実践し

てみることで、気分転換を図ったり、問題解決に向けてステップを踏み出すことができます。

## 2 セルフケアカードの使い方 ＜個人ワーク＋グループ展開編＞

個人ワークを中心として、グループワークにも展開可能なセルフケアカードの使い方を紹介します。

### 2-1 コーピング力の自己診断ワーク

#### ●目的

このワークは、自分のコーピングの引き出しがどのくらいあるかを体系的に理解し、効果的なコーピングを増やしていくことを目的としています。

#### ●使用するカード

- ・情動フォーカス・カード (25枚)
- ・問題フォーカス・カード (25枚)
- ・判定カード (3枚)

#### ●進め方

＜基本ステップ＞

**STEP 1** 判定カード（「YES」「?」「NO」の3枚）をテーブルに並べます。



#### ●採点ルールを確認する。

「YES」カード = よく実践している ……2点

「?」カード = 少しは実践している  
かつて実践していた ……1点

「NO」カード = ほぼ実践していない  
わからない ……0点

**STEP 2** 「情動フォーカス・カード」「問題フォーカス・カード」の「問いかけ」を読んで採点ルールに従い「YES」「?」「NO」の3つに分類します。

\*判断できない場合は「NO」に分類します。








**STEP 3** 上記の採点ルールに則り、自己評価が合計何点であるかを計算し、あなたのストレスコーピング力を確認します。

\*次ページ【コーピングカランク表】を参照

**STEP 4** 自分のコーピング力についての気づき（感想や傾向）を書き出してみます。

## ★コーピング力 ランク表

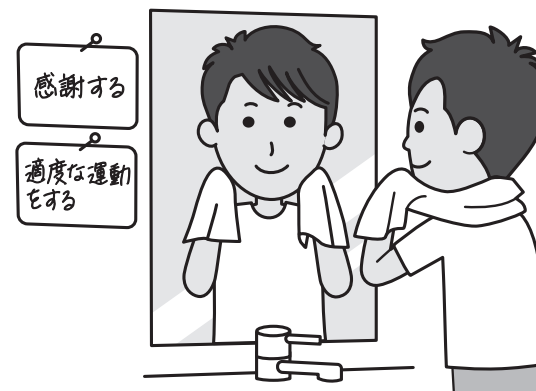
	80点以上	多様で豊富なコーピングを持っています。ストレスをうまくコントロールすることができ、心身の健康を維持・向上させるだけでなく、生活や仕事をより豊かにしていくための活動ができるでしょう。
	65～79点	十分なコーピングを持っています。ストレスを理解し、それなりに対処することができるため、心身の健康を十分に維持・向上させることができます。
	50～64点	まずまずのコーピングを持っています。ストレスを感じながらも、何とか対処することができるため、心身の健康は維持できていますが、向上させるにはさらにコーピングを増やしていきましょう。
	30～49点	コーピングがやや少ないようです。しばしばストレスにうまく対処できず、心身の健康が脅かされることもあるため、コーピングをもっと増やし、日頃のストレスとうまくつきあう必要があります。
	29点以下	コーピングが不足しているようです。日頃からストレスに対処できないことが多く、心身の健康を大きく崩すおそれがあります。専門家のサポートを受け、コーピングを少しでも増やす必要があります。

## <応用ステップ>

さらにコーピング力を高めたい方は以下のステップも試してください。

**STEP 5** 「NO」「？」に分類したカードの中から、これまでのストレスを感じた場面を思い出し、現在または将来に向けて、あなたが必要または強化したいと思うストレスコーピングを3～5枚程度選びます。

**STEP 6** カードを選んだ理由を書き出し、カード裏面の解説を参考にして実践プランを立て実践します。必要または強化したいカードは、目に見えるところに貼っておくとよいでしょう。



必要または強化したいカード

## ●効果

基本ステップでは、普段、自分が何気なく行っているコーピングを体系的に理解し、再認識することでコーピング力を高めるきっかけとすることができます。応用ステップでは、徐々に「NO」「？」のカードを「YES」に転換していくことで、コーピング力をさらに高めて行くことができます。

## ●グループワークへの展開

- ①<基本ステップ> **STEP 4** において自分のコーピングランクの結果とセルフワークのプロセスで気づいたことをグループ内で発表し合うと、自分自身のコーピング力の認識を深めることができ、コーピング力を高めるヒントを得ることができます。
- ②<応用ステップ> **STEP 6** において立案した実践プランをグループ内で発表して質問やアドバイスを相互に行うことで、より実践に向けた動機づけを行うことができます。

## 2- (2) 自分の感情・気分を理解するワーク

### ●目的

このワークは、自分の状態を客観的に理解するためにその時の感情・気分のレベルを言葉で表現する習慣を身につけることを目的としています。

### ●使用するカード

・感情カード (25枚)

### ●進め方

<基本ステップ>

**STEP 1** 最近、ストレスと感じたエピソードを具体的に書き出します。

**STEP 2** そのエピソードが引き起こした自分の感情・気分を「感情カード」の中から選びます。  
\* ネガティブな感情・気分から何枚でもOK。

**STEP 3** そこから特に強い感情・気分を3枚まで選び、それぞれの感情・気分のレベルを10段階で表現して書き出します。(10を最大として)

例) 「憂うつ」6、「悲しい」4、「失望」2など。

**STEP 4** 選んだカードの裏に記載されたポジティブな感情・気分を確認します。

例: 「憂うつ」を選んだ場合、裏は「爽快 高揚」



**STEP 5** **STEP 1** のエピソードがどのような状態になれば(なっていたら)、ポジティブな感情・気分になるのか、理想の状態をイメージして書き出します。

**STEP 6** 最後に、改めて理想の状態になった場合のポジティブな感情をありありと頭に思い浮かべて、ワークを終わります。

<応用ステップ>

実生活でコーピングを実践していく中で次のステップも試してください。



**STEP 7** **STEP 1** のエピソードによるストレスが継続しているような場合、何かのコーピングを実践した後に、**STEP 3** のネガティブな感情・気分のレベルを再度、10段階で表現し、コーピングの前後で数値に変化があったかを確認します。様々なコーピングを試して、感情・気分レベルを下げることができたコーピングを自分にあったコーピングとして増やしていきます。

●効果

ストレスと感じたエピソードがある度にこのワークを実践すると、自分自身の感情・気分を客観的に観察する習慣が身につくことができます。言葉にできていなかった自分の感情に気づくことができます。加えて、ポジティブな感情・気分を強くイメージすること自体で気分の転換が図られ、ストレスを軽減することができます。

●グループワークへの展開

- ①<基本ステップ> **STEP 1** ~ **STEP 3** において、ストレスと感じたエピソード、選んだネガティブな感情・気分とそのレベルをグループ内で共有します。
- ②<基本ステップ> **STEP 6** では理想の状態になった時のポジティブな感情・気分をグループ内で共有します。自分の感情や気分を他者に言葉で伝え共感を得ることで、ストレスを軽減することができます。

\*<基本ステップ> **STEP 1** の「ストレスと感じたエピソード」について、メンバーに知られることに抵抗がある場合は、必ずしもグループ内で共有する必要はありません。

## 2- (3) コミュニケーション改善ワーク

●目的

このワークは、ストレスを感じている相手とのコミュニケーションをどのように変えることができるかをイメージして、これを実践につなげていくことによって人間関係を少しでも改善させることを目的としています。

●使用するカード

- ・問題フォーカス・カードG「コミュニケーション」(7枚)
- ・切り札カード(1枚)

●進め方

**STEP 1** ストレスを感じている特定の人間関係をイメージします。

**STEP 2** 問題フォーカス・カードG「コミュニケーション」の7枚のカードの中から、相手との関係において少しでもストレスを軽減するために実践できそうなカードを選びます。  
\*カードは3枚まで。





**STEP 3** そのカードの解説や以下のヒントを参考に、具体的な実践の方法を考え、書き出します。

- ・「関心を持つ」  
→どのような行動をとれば、関心を持つと言えるか？
- ・「自ら話しかける」  
→どのような言葉で話しかけるか？
- ・「傾聴する」  
→どのような場面で、どのような態度で聴くのか？
- ・「感謝する」  
→相手の何に感謝するのか？
- ・「謝る」  
→何に対してどのような言葉で謝るのか？
- ・「承認する」  
→相手のどのような価値を承認するのか？
- ・「アサーションで伝える」  
→相手にも配慮した表現でどのように伝えるのか？

**STEP 4** いずれの方法もイメージできない程、人間関係が壊れている場合は「切り札カード」に従って、相手と距離をおく方法を考え、書き出します。

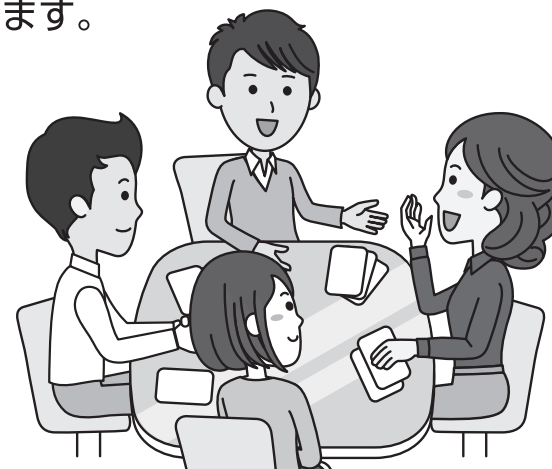
### ●効果

プラン通りに実践できれば、人間関係の改善につながり、ストレスを軽減させることが期待できます。うまくいっていない相手との人間関係においては相手のネガティブな面に囚われがちなので、カードに沿って実践の方法を考えるだけでも、相手のポジテ

ィブな面に目を向けることになり、これまで感じていたストレスを少なからず和らげることができます。

### ●グループワークへの展開

書き出した具体的な実践の内容をグループ内で共有し、相互に気づいたことや疑問点などを話し合います。ストレスとなっている人間関係においては様々な感情が入り混じり、客観的な見方ができないことがあります。グループワークによる他者の視点はこれまで気づかなかった改善策をもたらしてくれる可能性があります。



\*なお、ストレスとなっている特定の人間関係については差し支えない範囲での共有とします。

## 2- (4) 認知の転換ワーク

### ●目的

このワークは、ストレス要因となっている問題そのものに変化を促すのではなく、問題と捉えている事象に対して認知の仕方（考え方）を変えて、問題と

見なさないようにしてストレスを軽減させることを目的としています。

- 使用するカード
  - ・問題フォーカス・カードF「認知の転換」(9枚)
- 進め方

**STEP 1** 問題フォーカス・カードF「認知の転換」の9枚のカードの認知の転換例に一通り目を通します。

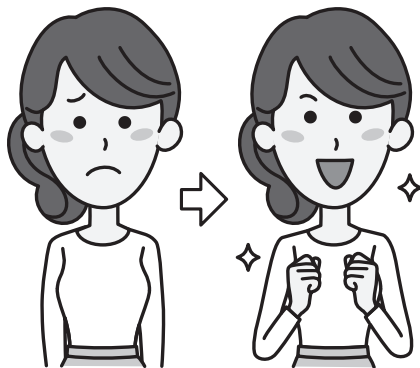
**STEP 2** ストレスとなっていることを思い浮かべ、それに対する自分のネガティブな認知(考え方)も含めて書き出します。

例) 辞令により新しい部署に配属されることになったが、初めての業務で、期待に応えられるかわからない。とても不安だ。

**STEP 3** **STEP 2** で書き出した認知に対して転換を図るために、参考になりそうなカードを問題フォーカス・カードF「認知の転換」から1枚選びます。

**STEP 4** カードの転換例を参考にして認知の転換を図り、それを書き出します。

例) 選んだカード=F-5「不安の先取りをしない」  
新しい部署に配属となり、全く初めての業務だが、やってみないとわからないし、先のことを考えると新しいスキルが身について、キャリアチャンスが広がるかもしれない。



- 効果  
ストレス要因となっている問題には自分ではどうしようもできないものも少なくありません。このワークで認知の転換を理解して、日頃からポジティブな認知に変える習慣を身につければ、問題を問題と見なさないようにすることができ、ストレスを軽減することができます。

- グループワークへの展開  
**STEP 2** で書き出した問題と **STEP 4** で認知の転換をして書き出した文章をグループ内で発表し合い、さらに適切な転換例がないか相互に意見を出し合います。  
グループワークによる他者の視点からの意見が、自分では思いつかなかった転換例を思いつかせてくれる可能性があります。

## 2- (5) 問題解決ワーク

- 目的  
このワークは、ストレスとなっている問題を解決するために、基本的なフレーム(考え方・手順)に沿って、カードを参考にしながら具体的な解決策を導きやすくすることを目的としています。

- 使用するカード
  - ・問題解決カード(3枚)
  - ・問題フォーカス・カード(25枚)

## ●進め方

**STEP 1** 「問題解決カード」の「Ⅰ問題の整理」「Ⅱ解決策の検討」「Ⅲ解決策の実行」の各カードをテーブル上に横に並べます。

**STEP 2** 「Ⅰ問題の整理」の解説に沿って、現在、ストレスとなっている問題をリストアップし、解決したい問題を1つ選びます。

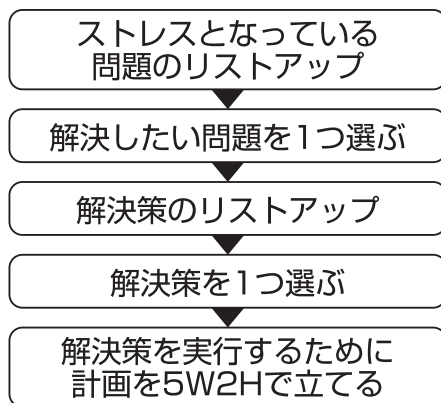
**STEP 3** 「Ⅱ解決策の検討」の解説に沿って、解決策をリストアップします。この時、「問題フォーカス・カード」に一通り目を通して、ヒントになりそうなカードがあれば、それを選び出し、「Ⅱ解決策の検討」カードの下に並べます。

\*カードは何枚選んでもOK、カードを使わなくてもOKです

**STEP 4** リストアップした解決策から、「Ⅲ解決策の実行」カードの解説に沿って1つ選び出し、解決策を実行するための計画を5W2Hで立てます。この時、

**STEP 3** で選んだ「問題フォーカス・カード」があれば、それを参考にして計画を立てます。

\*解決策を実行した後、「Ⅲ解決策の実行」カードの解説に沿って、次のアクションに進みます。



## ●効果

解決したい問題を考える上で、「問題解決カード」と「問題フォーカス・カード」を使うと、問題解決の手順に則り、解決のための多くのヒントを得られるので、実行計画を立てやすくなります。

## ●グループワークへの展開

共通の問題を抱えている同じ部署のメンバーなどでグループワークを行う場合は、グループ全員で検討する問題を1つ選び、各ステップでメンバーがアイデアを出し合い、グループでの実行プランを策定します。

決定的な解決策が出なかったとしても、一緒に解決に向けて取り組むプロセスがメンバー間の相互の信頼につながり、ストレスを軽減したり、問題をほぐすことができます。

## 3 セルフケアカードの使い方 ＜グループワーク編＞

グループワークに特化したセルフケアカードの使い方を紹介します。

## 3-1 おススメ！私のストレス解消 (グループワーク：4人)

### ●目的

このワークは、参加者同士で簡単に情動フォーカス・コーピングのバリエーションを増やすことを目的としています。

- 使用するカード
  - ・情動フォーカス・カード（25枚）
  - ・要注意カード（1枚）

### ●進め方

**STEP 1** 各自が日常のストレス解消法として行っているコーピングを「情動フォーカス・カード」と「要注意カード」の中から選びます。

\*カードは何枚でもOK。

**STEP 2** ひとりずつ順番にその内容を他のメンバーに紹介します。

この時、発表者に対して、他のメンバーから少なくとも1つ以上の質問・意見を述べることにします。



**STEP 3** 全員が紹介し終わったら、自分以外のメンバーが紹介したコーピングの中で印象に残ったものや今度やってみたいと思うものを順に発表していきます。

\* **STEP 1** で「要注意カード」を選んでいた場合は、なるべく、それに代替できるコーピングを考えて発表します。

### ●効果

すでに実践しているコーピングを紹介し合うので、やり方や効果をわかりやすく共有することができ、簡単にコーピングのバリエーションを増やすことができます。

## ③ー(2)お互いにアドバイスしてみよう (グループワーク：4人)

### ●目的

このワークは、自分の抱えるストレスを和らげるコーピングのヒントを得ることに加え、ストレスを抱える者へ心理的に寄り添い、サポートすることの重要性を理解することを目的としています。

### ●使用するカード：

- ・感情カード（25枚）
- ・情動フォーカス・カード（25枚）
- ・問題フォーカス・カード（25枚）
- ・切り札カード（1枚）

### ●進め方

**STEP 1** 各自が今、ストレスを感じているエピソードを順に発表し、その出来事が引き起こした感情・気分を「感情カード」の中から選びます。

\*ネガティブな感情・気分から3枚まで。

**STEP 2** 全メンバーのエピソードから、全員で検討するためのエピソードをひとつ選びます。

**STEP 3** 選ばれたエピソードを語った本人に対して他のメンバーは、本人のストレスの背景を十分に理解し、共感を持った上で、ストレスを軽減するために適切なコーピングをカードの中から選び、それに沿ってアドバイスします。



\* 「情動フォーカス・カード」と「問題フォーカス・カード」「切り札カード」から計3枚まで。

\* この時、ストレス要因に対して例えば「それは○  
○が悪い」とか「□□はひどい人だ」などとジャ  
ッジするのではなく、どのようなコーピングが適  
切かをアドバイスするよう心がけましょう。

**STEP 4** メンバーが選んでくれたカードとアドバイ  
スをもとに、どんなコーピングに取り組むかを発表  
します。

\* メンバーは本人に対し、協力できることがあれば  
サポートを申し出ます。

**STEP 5** 他のメンバーのエピソードについても同様  
に上記ステップを繰り返し、全員がお互いにアドバ  
イスし合います。

**STEP 6** それぞれアドバイスを受けて、どう感じた  
かを簡単に振り返り、順に発表します。

\* ストレスと感じているエピソードは、グループ内  
のメンバーに関わることや個人が特定される情報  
は開示しないようにしましょう。

●効果

全員が今抱えている問題に対して、様々な視点から  
のアドバイスをもらうことができます。当事者でな  
い者からのアドバイスは的外れになることもありま  
すが、自分では思いもよらなかった斬新で新鮮なア  
イデアが出てきて、解決への第一歩となることがあ  
ります。

アドバイスする側は、ストレスを抱える者へ心理的  
に寄り添う姿勢そのものが当事者へのサポートとな  
ることを体験することができます。

**3** - (3) ポジティブエピソードを五感で感じ  
よう (グループワーク：4人)

●目的

このワークは、五感を使ってポジティブな感情・気  
分を思い出し、それを共有することで、相互にスト  
レスを和らげることを目的としています。

●使用するカード

- ・感情カード (25枚)
- ・情動フォーカス・カードC「五感」 (5枚)

## ●進め方

**STEP 1** 各自が「感情カード」の裏面のポジティブな感情・気分の中から自分が大切にしている感情・気分や、常にそうありたいと願っている感情・気分が書かれたカードを1～3枚選びます。



**STEP 2** 選んだカードの中から、過去にそのようなポジティブな感情・気分になったエピソードを思い出します。

**STEP 3** 思い出したエピソードを情動フォーカス・カードC「五感」に沿ってより深くありありと思い出し、各自が順に発表します。

例：選んだカード＝爽快 高揚

エピソード＝「家族でキャンプに出掛け、目的地に着いて車を降りた瞬間、とても爽やかな気分になった」

「視覚」＝山のたくさんの緑が目映った

「聴覚」＝鳥のさえずりや近くの川の流れる音が聞こえた

「触覚」＝風が肌を優しく撫でた

「味覚」＝夜にみんなで食べたバーベキューがおいしかった

「嗅覚」＝木々の匂いがとてもさわやかだった

\*エピソードによって、五感すべてを満たすことが難しい場合は、適宜、省いても問題ありません。

\*発表できるような過去のエピソードがない場合は、どのような状況であれば、そのような感情・気分になれるかを想像して、五感を使ってより深くありありと頭に思い浮かべます。

## ●効果

五感を使ってポジティブな感情・気分を表現することで、よりリアリティのあるイメージを持つことができ、結果的に理想的な状況を疑似的に体験することができます。また、それをグループで共有することでさらに強化することになり、ワークそのものでストレス反応を和らげる効果を得ることができます。



### 3 (4) ポジティブ感情連想ゲーム (グループワーク：3人～)

#### ●目的

セルフケア研修などのアイスブレイクや休憩時間に、様々な感情・気分を表現する言葉を、遊び感覚で知ってもらうことを目的としています。

#### ●使用するカード：

・感情カード（25枚）

#### ●進め方

**STEP 1** ファシリテーターを1名選び、感情カード表面（ネガティブ）の項目を読み上げます。



**STEP 2** 他のメンバーは読み上げられた言葉の対義語や、そのネガティブな感情・気分が解消された時のポジティブな感情・気分を表現した言葉を考え、答えます。

**STEP 3** 一番多く当てた人を勝ちとします。

#### ●効果

ネガティブ、ポジティブ両方の感情・気分を表す多くの言葉に触れることで、感情表現の語彙を増やすことができます。複雑な心境を適切な言葉で言語化することは、自己理解を深める助けになります。

#### [セルフケアカード制作の主な参考文献]

- 『ストレスの心理学 認知的評価と対処の研究』実務教育出版 リチャード・S・ラザルス, スーザン・フォルクマン ※翻訳：本明 寛, 織田 正美, 春木 豊 1991年
- 『図解 自分の気持ちをきちんと伝える技術 人間関係がラクになる自己カウンセリングのすすめ』PHP研究所 平木 典子 2007年
- 『マインドフルネスストレス低減法』北大路書房 ジョン・カバットジン ※翻訳：春木 豊 2007年
- 『自分でできるストレス・マネジメント 活力を引き出す6つのレッスン』培風館 島津明人、島津美由紀 2008年
- 『自分でできる認知行動療法 うつと不安の克服法』星和書店 清水 栄司 2010年
- 『リフレーミングの秘訣 東ゼミで学ぶ家族面接のエッセンス』日本評論社 東 豊 2013年
- 『上司と部下のためのソーシャルスキル』サイエンス社 相川 充、田中 健吾 2015年
- 『職場のポジティブメンタルヘルス』誠信書房 島津明人 2015年
- 『ストレス・マネジメント入門 [第2版] 自己診断と対処法を学ぶ』金剛出版 中野 敬子 2016年
- 『職場のポジティブメンタルヘルス2』誠信書房 島津明人 2017年
- 『NVC 人と人との関係にいのちを吹き込む法 新版』日本経済新聞出版社 マーシャル・B・ローゼンバーグ ※翻訳：安納 献、小川 敏子 2018年

# コーピングカオ△×チェックシート

○…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またはわからない (0点)  
 ……かつ実践していた ……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)
情報 フォーカス・カード	A「日常 生活」	1	休みをとる			
		2	陽にあたる			
		3	掃除をする			
		4	スケジュールを立てる			
		5	ひとりの時間をつくる			
		6	睡眠の質を上げる			
	B「リラク ゼーション」	7	呼吸を整える			
		8	ストレッチ/マッサージをする			
		9	お風呂にゆっくり入る			
		10	瞑想をする			
		11	散歩する			
		12	好きな音楽を聴く			
	C「五感」	13	微笑む			
		14	ぼーっと眺める〈視覚〉			
		15	音色を楽しむ〈聴覚〉			
		16	肌触りを感じる〈触覚〉			
		17	好きなものや食べたいものを食べる〈味覚〉			
		18	香りをかく〈嗅覚〉			
	D「アク ティビティ」	19	思いっきり笑う/泣く			
		20	思いっきり歌う			
		21	適度な運動をする			
		22	旅に出る			
		23	習い事や趣味をする			
		24	ボランティアをする			
	E「自 理解」	25	生き物を育てる			
		26	今の身体の状態に気づく			
		27	今の感情/気分気づく			
		28	ストレス要因を知る			
		29	自分の持ち味を知る			
		30	仕事への価値観を知る			
問題 フォーカス・カード	F「認 知の転換」	31	白か黒で考えない			
		32	こだわりや執着を捨てる			
		33	できていることに意識を向ける			
		34	全てを自分または相手のせいにししない			
		35	不安の先取りをしない			
		36	何でも一般化しない			
		37	常識を疑ってみる			
		38	悲観的な推論をやめる			
		39	過小評価や過大評価をしない			
G「コ ミュニ ケーション」	40	関心を持つ				
	41	自ら話しかける				
	42	傾聴する				
	43	感謝する				
	44	謝る				
	45	承認する				
	46	アサーションで伝える				
	47	情報を集める				
H	48	家族・友人に相談する				

# コーピングカオ△× チェックシート

← コーピングカオ△×チェックシートはダウンロードして使えます。

<https://www.delight-c.com/item/pdf/copingryokuchecksheet.pdf>

●デライトコンサルティングでは、「セルフケアカード」を使った研修講師および職場実践のファシリテーターを派遣しております。お気軽にお問い合わせください。

●デライトコンサルティングでは、持ち味カードシリーズ（「承認カード」「持ち味カード」「いい会社カード」「ビジネスマナーカード」「セルフケアカード」）のライセンス契約制度を行っています。ライセンス契約をしていただくと、カード画像や研修コンテンツなどがご利用いただけ、カードも安価に購入すること（カード販売権の付与）ができます。詳しくは下記URLをご参照ください。

<https://www.delight-c.com/item/04/post-10.html>

