

デライト式

セルフケアカードの 簡単な使い方



セルフケアカードを使って、セルフケアを習慣化させましょう！

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。

セルフケアカードとは

セルフケアカードは、このセルフケアを効果的に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。

あなたのメンタルヘルスを維持・向上させるために、セルフケアカードをいつでも手に取れるところに置き、少なくとも2~3か月に1度は手軽に使ってみることをお勧めします。

セルフケアカードの簡単な使い方①

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 (ストレス対処) を手軽に実践します。

●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)
- ・切り札カード (1枚)
- ・要注意カード (1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「これをやってみたい」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。

どうにもならないほど追い込まれたときは「切り札カード」を使うことも検討します。

「要注意カード」はあなたが自分自身に対して注意を促すために使用します。要注意とされるコーピング (ストレス対処) が増えているようでしたら、それ以外のコーピングで置き換えることができないかを検討しましょう。

●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、すぐに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したりすることができます。



セルフケアカードの簡単な使い方②

あなたがネガティブな感情や気分を抱いている時、その感情・気分をしっかりと言葉で表現してみましょう。加えて、その状態が解消された時のポジティブな感情・気分も、はっきりとイメージしてみましょう。

- 使用するカード
・感情カード（25枚）

●進め方

STEP 1 「気分や体調がすぐれない」「何だかうまくいかない」ような時に「感情カード(表：ネガティブ)」に目を通し、今の自分の感情・気分を選び出します。
※何枚選んでもOK

STEP 2 選んだカードを裏返して並べて、記載されたポジティブな感情・気分を確認します。

STEP 3 ポジティブな感情・気分をありありと頭に思い浮かべます。



●効果

ストレスと感じたエピソードがある度にこれを実践すると、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、言葉にできていなかった自分の感情・気分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。

付属の解説書には、これ以外の活用方法も記載しております。また、個人だけでなく研修形式によるグループでの活用方法も記載しておりますので、ご参照ください。