

Coping Check

コーピング チェックシート

ストレスを感じたときに、どのような対処をしていますか。当てはまるものをチェックして下さい。

	✓	ストレスを感じたときには…
1		気分転換をしている
2		休息をとっている
3		少し力を抜くようにしている
4		少し考え方を試してみるようにしている
5		問題の解決を試みている
6		問題から離れようとしている
7		食事や睡眠などライフスタイルを変えてみるようにしている
8		仕事と生活のバランスを変えてみるようにしている
9		自分の状態や悩みなどを誰かに話している
10		まわりの人に助けを求めようとしている
11		医師などの専門家に相談している
12		コミュニケーションを変えてみるようにしている
13		生活の中に何か楽しめることをとり入れるようにしている
14		個人としての目標を持つようにしている
15		予想されることに備えて何らかの準備をするようにしている

チェック数 合計

Coping Check

コーピング チェック判定表

「コーピング チェックシート」で、チェックした数に該当する欄をご覧ください。

チェック数	判定
X以上	ストレスに対して一定の対処をしていると考えられます。それでもストレス状態が続いている場合は、対処法を他の項目に変更したり、他の項目を追加したりしていくと、ストレスに対処できる可能性が高くなります。
X	ストレスに対して、ある程度の対処をしていると考えられますが、もう一つ対処法を加えてみると、さらに有効な対処ができる可能性が高まります。ストレスの要因やストレスの状態は複合的であることが多いため、複数の対処法を組み合わせると効果的です。
X	ストレス状態が続いてしまう恐れがありますので、何かできそうなことから、対処を始めてみましょう。