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」	❶	休みをとる			
		❷	陽にあたる			
		❸	掃除をする			
		❹	スケジュールを立てる			
		❺	ひとりの時間をつくる			
		❻	睡眠の質を上げる			
	B「リラクセーション」	❼	呼吸を整える			
		❽	ストレッチ/マッサージをする			
		❾	お風呂にゆっくり入る			
		❿	瞑想をする			
		⓫	散歩する			
		⓬	好きな音楽を聴く			
		⓭	微笑む			
	C「五感」	⓮	ぼーっと眺める〈視覚〉			
		⓯	音色を楽しむ〈聴覚〉			
		⓰	肌触りを感じる〈触覚〉			
		⓱	好きなものや食べたいものを食べる〈味覚〉			
		⓲	香りをかぐ〈嗅覚〉			
	D「アクティビティ」	⓳	思いっきり笑う/泣く			
		⓴	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			
		㉕	生き物を育てる			
問題フォーカス・カード	E「自己理解」	㉖	今の身体の状態に気づく			
		㉗	今の感情/気分に気づく			
		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			
	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			
	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			
小　計				✓点の数×2=　　点	✓点の数×1=　　点	0
合計点数				点		

©Delight Consulting