

# 介護新聞アソートメント

## 自己理解、コーピング体系化

### ストレス管理ツール「セルフケアカード」

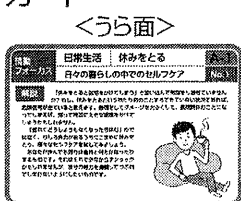
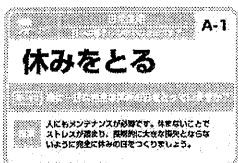
社労士事務所  
テララス

社会保険労務士事務所  
テララス(札幌市北区)

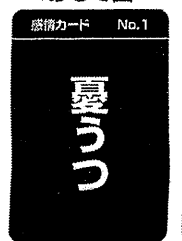
は自身のストレスを上  
手に管理するためのツ  
ール「セルフケアカー  
ド」を販売している。

自己理解に欠かせな  
い感情表現、具体的  
コーピング(ストレス対

例 情動フォーカス・カード  
〈おもて面〉



例 感情カード  
〈おもて面〉



意▼切り札▼問題解決  
▼判定ーがあり、基本  
的使用方は判定カード

カードの種類に▼情  
動フォーカス▼問題フ  
ォーカス▼感情▼要注  
分類していく。

やせるという。  
カードの種類に▼情  
動フォーカス▼問題フ  
ォーカス▼感情▼要注  
分類していく。

処)手法を厳選、体系化  
した80枚のカード。こ  
れまで感覚的にケアし  
ていた自身のメンタル  
ヘルス不調を、カード  
を通じて体系的に理解  
し、効果的セルフケア  
のバリエーションを増  
やせるという。

グループでのグループ  
でも応用できる  
職員にもワーク

税込み価格1セット

判定ごとに点数が決  
められており、合計値  
に対応したランク表で  
自身のコーピング力を  
確認できる。ストレス  
に対する気付き、課題  
を見直せるほか、問題  
解決カードを使えば問  
題整理、解決策検討に  
も役立つ。

判定ごとに点数が決  
められており、合計値  
に対応したランク表で  
自身のコーピング力を  
確認できる。ストレス  
に対する気付き、課題  
を見直せるほか、問題  
解決カードを使えば問  
題整理、解決策検討に  
も役立つ。

判定ごとに点数が決  
められており、合計値  
に対応したランク表で  
自身のコーピング力を  
確認できる。ストレス  
に対する気付き、課題  
を見直せるほか、問題  
解決カードを使えば問  
題整理、解決策検討に  
も役立つ。

判定ごとに点数が決  
められており、合計値  
に対応したランク表で  
自身のコーピング力を  
確認できる。ストレス  
に対する気付き、課題  
を見直せるほか、問題  
解決カードを使えば問  
題整理、解決策検討に  
も役立つ。

判定ごとに点数が決  
められており、合計値  
に対応したランク表で  
自身のコーピング力を  
確認できる。ストレス  
に対する気付き、課題  
を見直せるほか、問題  
解決カードを使えば問  
題整理、解決策検討に  
も役立つ。

3300円。同事務所も受け付けている。問  
でセルフケアカードをい合わせは011  
活用した集合研修開催(299)8210。