問題解決スキル「すぐにできるストレス対策集」

1秒コース「一時停止リマインダー」

一時停止マークを見ながら、ゆっくり深呼吸をする。



3秒コース「背筋をのばす」

　リラックスした状態で肩を落とす

　両方の腕をねじり、両方の掌を外側に向ける

　肩甲骨がしまって胸を張った姿勢になったら、その姿勢を維持したままねじった腕を元に戻す

14秒コース「楽しい記憶を思い出す」

　過去の楽しい記憶を思いだす（旅行やイベントなど）

30秒コース「貧乏ゆすり」

　なんでもよいので、身体をリズミカルに動かすこと。掌をゆびでたたいてみたり…

45秒コース「ガムを噛む」

　ガムを噛む

1分コース「不安になる時間を決めておく」

　例えば、お金や仕事について考える（不安になる）時間をあらかじめ決めておく。午後の1時から30分だけにする、とか。夕食後は仕事について思い悩まない、とか。

3分コース「テトリス」

　2～3分ぐらいテトリスをする。

3分コース「動物の動画をみる」

　2～3分、かわいい動物の動画を見る。Yout TubeやInstaでフォローをするとよい。

5分コース「太陽の光を浴びる」

　太陽の光をあびる

8分コース「筆記開示」

　自分のネガティブな感情を書きなぐる。

15分コース「ハンドマッサージ」

　親指の下をもむ

20分コース「お笑い動画をみる」

　お笑い動画をみる

30分コース「パワーナップ」

　要するに短い昼寝。午後の1時から2時に30分程度の睡眠をとると効果的。眠れなくても、目を閉じているだけでも効果あり。

30分コース「有酸素運動」

　散歩や自転車に乗る

1時間コース「休暇の計画をたてる」

　未来の楽しい計画を、できるだけ具体的に細かくプランする。

　例、〇月〇日の休日は新宿の映画館に行き、話題の新作を見て、大泣きした後、デパートで高いスイーツを買って食べる。その後、自宅で猫の動画を見て…

2時間コース「コーピングレパートリーをつくる」

　自分にとって有効なストレス対策リストをつくる。

　コーヒーを飲む、風呂に入る、指の関節をならす、階段を歩く、ハンドクリームを塗る…など

　これらのコーピングリストが多い人ほど、ストレスに強いと言われています。

やってはいけないストレス対策

・買い物

・ギャンブル

・酒

・煙草

・食べ過ぎ

・長時間のネットやゲーム

参考

週40時間の自由をつくる 超時間術 単行本（ソフトカバー） – 2018/3/30

メンタリストDaiGo (著)　160-205ｐ