

## 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出す（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、身体をリズムカルに動かすこと。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、○月○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） 160-205 p