




# コーピング レポートリー集

日々のストレスに  
打ち勝つコツを凝縮！



■著作権について本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

# ストレスコーピング集

日々のストレスに打ち勝つコツを凝縮！


## 〇はじめに

こんにちは、つむりです！

本書では、日々の人間関係の中で生じる  
**ストレスに対処する方法**について、  
徹底的に解説していきたいと思います！

- **上司や同僚の一言にイライラ**してしまう
- 家にいても仕事のことでモヤモヤ…
- **ストレスだらけの毎日**から卒業したい

上記に1つでも当てはまる場合は  
本書を読み込んで、



『ストレスコーピング』を1日でも早く  
マスターしてください。


ちなみに  
コーピングとは『対処法』のこと。

“ストレス”自体は身近かと思いますが、  
その『対処法』までちゃんと理解している  
人は、実は1割もいません。

人間は生命活動をしている限り、  
何らかの形でストレスを受けるもの。

だからこそ今回の『ストレスコーピング』  
というテクニックをマスターしておく  
必要があります。

**「もうストレスなんて怖くない！」**



というレベルに到達できれば、

**心に余裕**が生まれて**職場の人間関係**も  
確実に好転していきますよ(^^)

それではいきましょう！



# 第1章 ストレスはなぜ起こる？


## ストレッサーとストレス反応

そもそも「ストレスとは何なのか？」  
と考えたことはあるでしょうか。

最初にこれを理解しておくことで、  
得体の知れない**ストレスという敵**に  
直面した際に、

**ストレス対処への最短ルート**を  
辿ることができますよ。

ややこしい話は抜きにして  
今すぐ手法が知りたいという場合は、  
第2章までスキップしてくださいね。



さて、あなたは日常生活の中でよく

「最近ストレスが溜まっていて…」

という表現を感覚的に  
使うことがあると思います。

これって実際には  
何が起きているかというと…

---

①外部から刺激（**ストレッサー**）を受ける  
↓

②心身に負荷（**ストレス反応**）が生じる

---

といった2段階のプロセスが  
反射的に生じているということなんです。

「反射的」ということはつまり  
「コントロールできない」ということ。

身近な例としては、


緊張する場面有的时候に無理やり  
「心臓の鼓動を抑えなきゃ！」  
と意識したところで絶対に無理ですよ。

むしろ意識すればするほど  
緊張は膨れ上がるだけ。

コントロールできないことを  
コントロールしようとするのは、

「亡くなった人を生き返らせる」のと同じくらい**無謀**なことなのです。





大事ななのは、コントロールできないことを  
受け入れた上で、

コントロールできる部分から  
改善していくこと。

その最たるものが  
ストレスコーピングです。

さて、それを踏まえた上で  
もう一度ストレスの中身を  
確認してみましょう。

- 
- ①外部から刺激（**ストレッサー**）を受ける  
↓  
②心身に負荷（**ストレス反応**）が生じる
-

まずは『**ストレッサー**』の例を見ていきます。

あなたの今の状況に当てはまるものがあるかどうか、  
確認しながら読み進めてみてくださいね。

## 《物理的ストレッサー》

- 暑さ
- 寒さ
- 匂い
- 照明
- 騒音
- 混雑
- 気圧の変動
- etc…

## 《化学的ストレス》

- お酒
- タバコ
- アルコール
- 栄養の偏り
- 睡眠不足
- 薬物摂取
- 食品添加物
- 炎症
- 感染
- etc…

## 《心理・社会的ストレス》

- 人間関係のトラブル
- 周りからのプレッシャー
- 環境の変化（部署異動や転職など）
- 通勤時間の長さ
- 仕事量/労働時間

- 経済的な不安
- 将来への漠然とした不安
- 恋愛/結婚/離婚
- 育児
- 死別
- etc...

いかがでしょうか。

いくつか当てはまったものが  
あったかと思います。

続いて、上記のストレッサーによって  
生じる『**ストレス反応**』を  
見ていきましょう。

## 《身体に関するストレス反応》

- 頭痛

- 腹痛
- 疲労蓄積
- 体の震え
- 動悸
- 顔が真っ赤になる
- 寝付けなくなる
- etc…

## 《思考に関するストレス反応》

- 頭がぼーっとする
- 冷静な判断ができなくなる
- etc…

## 《感情に関するストレス反応》

- 焦り
- 不安
- 緊張
- 怒り

- 悲しみ
- 苦痛
- 劣等感
- 憂鬱
- etc...

## 《行動のストレス反応》

- 落ち着いていられなくなる
- 物事に集中できなくなる
- 食欲不振
- 過食/拒食

このように、『ストレッサー』によって引き起こされる『ストレス反応』は様々な形で表れます。





ストレスを減らすにあたっては、現状どれに当てはまるのかを把握するのが最初のステップ。

まずは『ストレス反応』で

当てはまるものを確認し、

続いてその原因となる

『ストレッサー』書き出してみましょう。


## ストレスのコップの話

ストレスは

“コップに溜まる水”に例えられます。

ストレスのコップに余裕があるうちは、  
多少のストレッサーに晒されても  
なんとか耐えられるかもしれません。

しかし、コップの7～8割を  
越えたあたりから**様々な不調**が  
表れてきます。



すると、物事を冷静に考えられなくなり、  
ストレス反応の原因となるストレッサーが  
何なのか特定することも難しくなります。

結果的に、ストレスを減らすアクションを  
取る気力すら起きなくなってしまうという  
**悪循環**に陥ってしまう。

これが一番怖いのです。

「自分は大丈夫」と思っている人ほど  
ストレスを溜め込んでいることも多く、

気づいたときには**取り返しのつかない状態**  
になってしまうわけですね。

そうならないためには、本書でお伝えする  
ストレスコーピング法をインプットして



**「いつでも引き出せる状態」**に  
しておくのがポイント。

人間なら誰でも気分や体調に  
波があるものです。

それを受け入れた上で、  
気分が落ち込んでも即座に  
**ストレスコーピングを実践**することで、

コップから溢れそうな水を  
いったん空にしましょう、  
ということですね。

## **「良いストレス」と「悪いストレス」**

さて、コップに溜まったストレスを  
空にするとはいいましたが、

実はストレスには「**良いストレス**」と「**悪いストレス**」の2種類があります。

その違いは「ストレスの“量”」。

**適度なストレス量**であれば、プレッシャーをモチベーションに変えられたり、

自分の人生をよりよくするための挑戦心につながるような「良いストレス」となります。

しかし、**ストレス量が過剰**になると様々な心身への不調を引き起こす「悪いストレス」に変わってしまいます。

「良いストレス」と「悪いストレス」をしっかりと区別し、

「悪いストレス」＝「過剰なストレス」を減らしてコップの水を適正量に保つのがストレスとの向き合い方の鉄則。

日常的に「**ストレスが溜まっている**」と感じている場合はほぼ間違いなく「悪いストレス」が影響しています。

もし「良いストレス」であれば人はそれをストレスだと感じることなく**笑って生活**できているはずですからね。

いま目の前にあるストレスにアプローチしていけば、最後には「良いストレス」だけが残る、

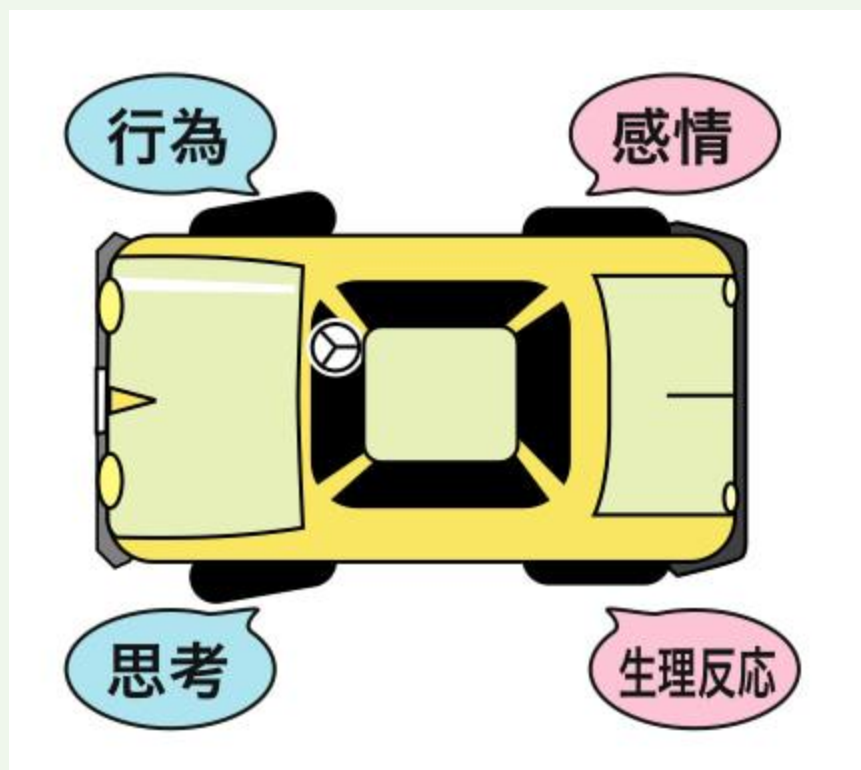
コップはつねに適正量が保たれるというわけです。



## ストレス反応に対するアプローチ方法

ではストレスに対して一体どのようにアプローチしていったらいいのか？

その理解のヒントとなる  
分かりやすい絵を用意しました。



引用 : <https://ameblo.jp/choicetheory/entry-10427452280.html>

何の変哲もないクルマの絵ですが、

- 前輪は『行為』と『思考』のタイヤ
- 後輪は『感情』と『生理反応』のタイヤ

そして今、このクルマのハンドルは  
**“あなた自身”が握っています。**

あなたがハンドルを左右に切れば、  
それに応じて前輪のタイヤが方向を変え、

クルマが進む方向を自由自在に  
コントロールすることができます。

つまり、この絵が意味するところは

- 
- **前輪のタイヤ『思考』『行為』は  
直接コントロールできる。**

- 後輪のタイヤ『感情』『生理反応』は直接コントロールできない。
- 

ということです。

ここで後輪の『感情』と『生理反応』は第1章で示した『ストレス反応』のこと。

つまり、ストレス反応である『感情』や『生理反応』は直接コントロールできないんですね。

例えば、**上司の些細な一言**にイラッとしてしまう『感情』を無理やり消し去ろうとしても、まず上手くいきません。

喜怒哀楽という四字熟語があることから  
わかるように、


怒りというのは人間に本来備わった  
基本感情のひとつなので、  
直接コントロールすることはできません。

『生理反応』に関しても、  
今から自分の意思だけで10秒後に  
心臓の動きを止めてくださいと言われても  
絶対に不可能ですよ。

ではどうすればいいか？

クルマの絵からもわかるように、  
**前輪の『行為』と『思考』に  
アプローチすればいい**のです。

例えば、前輪の『行為』を変えれば、



それに応じて後輪の『感情』と  
『生理反応』も変化していきます。

このように、後輪にある『感情』や  
『生理反応』をよりよい方向に  
コントロールするには、

前輪の『行為』と『思考』から  
変えるしかありません。

そして今回お伝えするのは  
**『行為』**の部分。

どういう『行為』を取れば  
感情や生理反応を正常にキープ  
できるのか？

そのための手法が  
**ストレスコーピング**というわけです。

## 第2章 ストレスコーピングとは？

### ストレスコーピングの基本

ストレスコーピングの目的は  
ストレス量をコントロールすること。

そのためには、『**ストレスを数値化する**』  
という前準備が必要になります。

この方法は『**感情サーモメーター**』  
(感情の温度計)と呼ばれています。

やり方はいたってカンタン。

次のページにある絵のような  
温度計をイメージして、  
**今のストレスレベルを表現**するだけです。

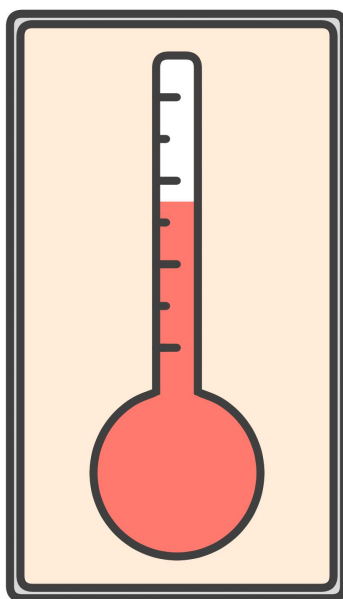


## 過去に感じた最大のストレスを『10』

としたとき、今あなたが感じている  
ストレスの数値はどれくらいでしょうか？

イライラ状態のときはイライラの温度計、  
モヤモヤ状態のときはモヤモヤの温度計を  
イメージして数値化してみてください。

ちなみに、この行為を行うこと自体にも  
**ストレスを緩和する効果**がありますよ。



## まずは気持ちを安定させよう！とりあえず心を落ち着かせるためのストレスコーピング術【5選】

さて、感情サーモメーターの数値が『**8以上**』だとしたら、あなたはきっと今相当**苦しい状態**だと思います。

その場合は、とりあえず気持ちを落ち着かせることが最優先となります。

**ストレスが溜まっている状態では仕事も人間関係もまず上手くいきません。**

後述するワークから自分に合いそうなものを2～3個、ぜひ試してみてください。

また、感情サーモメーターの数値が

今は『8未満』であったとしても、  
ストレスレベルは刻一刻と変化します。

そういう事態に備えるために、  
ぜひ次に示すストレスコーピングを  
まずは知っておいてください。

大事なのは、

**「いつでも実践できるように  
準備を整えておくこと」**

ですよ(^^)/。

## 1. 気持ちをそのまま声に出す

ストレスを感じやすい人は  
真面目な頑張り屋さんが多い  
ということが多くの調査で知られてます。

例えば

**「大人なんだから  
弱音を吐いてはいけない！」**

といった「思い込み」が  
その人を追い詰めてしまう  
というケースですね。

でも、大人である以前に、1人の人間。  
弱音は我慢しなくてもいいんです。

- 苦しいときは「あー！ 苦しい！！」
- パニックなときは  
「頭がごちゃごちゃする！」

といった具合に感情をそのまま  
自分の体の内側から外側に

言葉として吐き出してみましょう。  
(1人でいる時に行ってくださいね)

人間というのは、ツライことを  
我慢しながらも平然と生きていけるほど  
強くいられるようにできていません。

**人間はみんな弱い生き物**なんですよ。

ですので、**感情を表に出す**ことは  
決して悪いことではありません。

むしろ、弱い部分や苦手な部分を  
補い合っていくことこそが、  
**健全なメンタル状態を保つコツ**です。

やってみると、ネガティブな感情が  
自分の中から**スーッと抜けていく感覚**が  
味わえるはずですよ。

## 2. セルフ・ボディタッチ

他人に優しくできても、  
自分には厳しくなってしまう  
という人も多いはず。

そんな時はセルフ・ボディタッチが  
オススメです。

その名の通り、**ボディタッチを**  
**“自分に対して”行う**方法のこと。

自分の身体を優しくなでたり  
トントンと軽く叩くことで、  
**心が落ち着く作用**が働きます。

- 1日の始まりには  
「今日も何とか乗り切ろう！」



- 1日の終わりには  
「頑張ったね、お疲れさま。」

と声をかけながらセルフ・ボディタッチをしてあげるとさらに**メンタル回復効果**が感じられますよ！

### 3. グラウンディング

身体と心は繋がっていると言われますが、  
実際、不安やイライラ感情に  
振り回されている時というのは、

無意識のうちに**頭のほう（上半身側）に  
力が入ってしまう**傾向があります。

すると、呼吸が浅くなったり  
肩が凝ったりするなど  
**疲労を感じやすくなる**ります。

自分ではなかなか気づけないものですが、  
心が疲れているときは身体にも  
影響が出てくるんですよ。

そこで使えるのがグラウンディング。

グラウンドとは地面のこと。

上半身

→下半身

→足の裏

→地面

の順番に、**体に入っている力を  
下へ下へと落としていく**テクニックです。

体に入っている力を  
下の方に持っていければOKなので、

やり方にはある程度  
自由度がありますが、

**僕がオススメするやり方**はこちら↓

1. ラクな姿勢でイスやソファに座る。
2. 両足の裏を地面にべったりつけて押し付ける。
3. 大きく息を吸い、ゆっくり吐くと同時に、身体に入った力が足の裏→地面へと移動していく感覚を感じ取る。
4. これを繰り返す。

コツとしては、息を吐くとき、地球の重力によって足が引っ張られているイメージを持つこと。

あるいは、

足の裏にコードが取り付けられていて、そのコードが地球の中心部と繋がっているというイメージを持ってみましょう。

このグラウンディングを習慣化するだけでも、

- 自分に自信が持てる
- 他人の視線が気にならなくなる
- ネガティブな他人の発言をスルーできる

といった効果を感じられるようになります。

#### 4. 筋弛緩法

身体に入った力を緩めるという点では、

この筋弛緩法も**即効性とリラックス効果**があるのでぜひ試してみてください。

やり方は簡単で、

両手をグューツと握りしめ、  
10秒ほどキープしてから  
フツと一気に**力を抜く**。

あるいは、

両肩をグーツと上に持ち上げ、  
10秒ほどキープしてから  
ストンと**力を抜く**。

これだけで体の緊張が解きほぐされ、  
**心身が軽くなります**。

両手や両肩以外にも両目や両足など、

力を入れる部位はどこでも構いません。

筋弛緩法のポイントは、

**力を入れる → 一気に脱力させる**


脱力した瞬間に  
ストレスがフッと抜けていきます。

**寝付きが悪いときにも効果的**なので、  
ぜひ試してみてくださいね。

## 5. 感情サーモメーター

さて、これらのストレスコーピングを  
実施したあとで、

冒頭で行った感情サーモメーターを  
再度行ってみましょう。

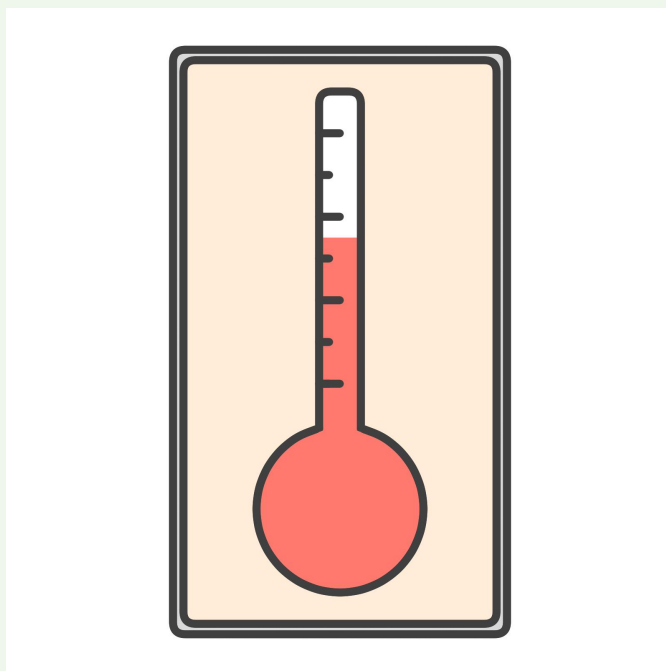


最初のストレスレベルが  
**どこまで下がったかを可視化**することで、

ストレスコーピングの効果を  
わかりやすく実感できるはずです。

この実感を得ること自体も  
ストレスレベルを下げることに有効。

ぜひ面倒がらずに  
やってみてくださいね(^^)



## 絶対にやってはいけないストレス解消法

ここまでストレスコーピングの基本をいくつか紹介してきましたが、

## 絶対にやってはいけないストレス解消法

というものもあります。

あおるようで申し訳ないのですが、

『**体に毒＝心に毒**』です。



絶対に避けるようにしてくださいね。

↓ ↓ ↓

## 1. 暴飲暴食

いわゆる食べすぎ・飲みすぎ。

たしかに短期的には  
ストレス解消になるかもしれません。

しかし長期的には…

**健康面に悪影響**を及ぼすだけでなく、  
食べ終わったあと**罪悪感**に襲われ、

それがまたストレスとなり  
再び暴飲暴食して**自己嫌悪**・・・

という**悪循環**に  
ハマってしまうこともあります。

## 2. 過度な飲酒

「お酒を飲んでいる間は  
嫌なことも忘れられる！」  
という人も多いはず。

たしかに、アルコールには  
ストレスを即座に押さえつける  
強力な効果があると知られています。

しかし、だからこそ脳が  
絶え間なくアルコールを求めてしまい、

結果的に**アルコール依存症**になってしまう  
リスクも大きいのです。

アルコール依存症になってしまうと、  
脳が正常に機能しなくなってしまう、  
**健康な心身で生活することも困難に…。**

また、お酒の飲み過ぎは  
**睡眠の質も悪化させる**とされています。


結果としてうつ病などの  
**精神疾患リスクが増大**してしまうため、

ストレスコーピングとしては  
不適切な方法となります。

### 3. 過度な買い物

『買い物依存症』という言葉があります。

自分でコントロールできないほど



衝動買いを繰り返してしまう状態  
のことですね。

もちろん買い物自体は  
悪いことではありません。

しかし、買った“物”ではなく  
“**買うという行為**”自体に  
**依存している場合は要注意**です。

特に現代はインターネットでも  
手軽に物を手に入れられる良い時代。

でもそのせいで、この買い物依存症に  
陥る人の数が急増しているのも事実。

精神面と経済面の両方にとって  
大きなダメージとなってしまうので、

買い物をする前にあらかじめ

**「何のために買うのか？」**  
**「本当に必要だろうか？」**

と問いかけることで

**“ 目的 ”を明確化**しましょう。

#### 4. ギャンブル

競馬やパチンコ・スロット、  
あとはスマホゲーム等のガチャへの課金も  
**ギャンブル**に含まれるとっていいです。

もちろん純粹に楽しむ分には  
問題ありませんが、

ギャンブルという娯楽はそもそも  
**人間の脳を強い依存状態にさせる**ように

作られているので、

一度ハマってしまったら  
たいていの人は  
なかなか抜け出すことができません。

賭けに負けて一度は  
イライラ・ムシャクシャしたとしても、

再び同じギャンブルに  
手を出してしまうほど**強烈な中毒性**を  
もつのがギャンブルの恐ろしいところ。

ちなみに僕は一時期、  
スマホゲームにハマっていて、

最初は「無課金を貫く」と決めていたのに  
一度課金してからは歯止めが効かなくなり

**200万ものお金と、それよりもっと大切な多くの時間を失いました。**

「なんでこんなことしちゃったんだろう」と後悔だけが残り、メンタルはボロボロ。

僕はそれでも勉強料と捉えて  
「もう二度とやらない」と誓っていますが

経験しないに越したことはありません。

ギャンブルは**人生を崩壊させる引き金**になりかねないので、  
本当に注意してくださいね。

**中毒や依存から抜け出すたった1つの方法**

絶対にやってはいけないストレス解消法をいくつか紹介しましたが、

いかがでしたか。

まずはこれらの方法が

**「長期的にはストレス解消にならない」**  
という事実を理解してください。

しかし、「じゃあ辞めよう」と思って  
簡単に辞められたら苦労はしませんよね。

**辞めたくても辞められない**のが  
中毒や依存というもの。

脳が快感を覚えてしまっているからこそ、  
「辞めなきゃ」と思うこと自体がかえって  
再発を招いてしまうわけです。

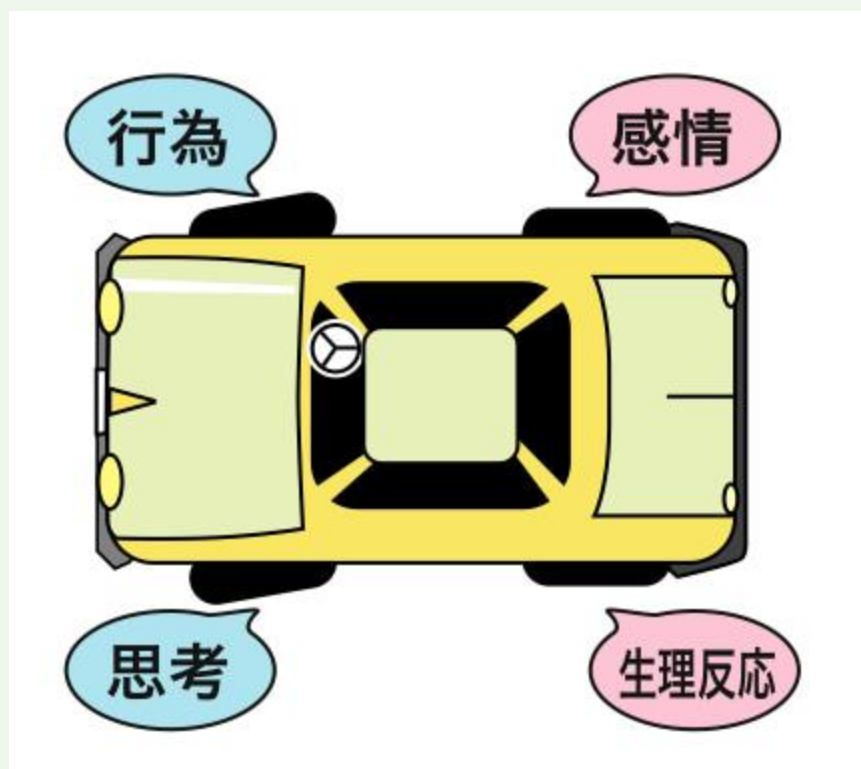
ではどうすればいいか？

ここで、第1章で示した



クルマの絵を思い出してみてください。

↓ ↓ ↓



引用 : <https://ameblo.jp/choicetheory/entry-10427452280.html>

中毒や依存によって生じる快感は  
「気持ちいい」という類の『感情』に  
当てはまります。

そして『感情』は後輪に存在するため、  
直接コントロールはできない領域。

中毒をコントロールするには、  
前輪の『行為』か『思考』を変える  
しかありません。

「辞めなきゃ」と『感情』から  
変えようとしてもなかなか上手くいかない  
のは当然のことなのです。

それよりも

**「ストレスコーピングのやり方を  
変えてみよう」**

と『行為』にアプローチすることが  
一番の近道と言えます。

## 第3章 実際にコーピングレポ ートリーを作ってみよう

さてここからは実際に、  
あなただけのストレスコーピングの  
レポートリー（**コーピングレポートリー**）  
を作ってみましょう。

人それぞれ心地よいと感じる  
コーピング内容はまったく異なります。

あなたが**心の底からワクワクすること**だけ  
を寄せ集めるのが大事。

ちなみに、  
「好きなことや楽しいことなんてない…」  
というあなたへ朗報。

「好きなことなんてない」というのは、  
**「まだ出会えていないだけ」**  
だったりします。

自分がどんなことに**ワクワク**するかなんて  
やってみなければわかりません。

**この世には知らないことが  
まだまだたくさんあります。**

僕のコーピングレパートリーも  
参考までに載せておいたので、  
遠慮なくパクってくださいね！

## **つむりのコーピングレパートリー例**

僕が実践しているコーピングレパートリー  
をほんの一部だけですが共有します！

あなたの生活に  
取り入れられそうなものがもしあれば、  
**今すぐメモを取りましょう。**

メモを取る中で、  
自分の**オリジナル案**が思い浮かんだら、

忘れないうちにそれもどんどん  
書き出してくださいね！

- ①睡眠系
- ②運動系
- ③食事系
- ④気分転換系

この4つに分けて紹介しましたので、  
ぜひ参考にしてみてください(^^)／

↓   ↓   ↓

## ①睡眠系

- 寝る2時間前にお風呂に入る
- 寝る1時間前はスマホを遠ざける
- 夜は部屋の照明を少し落としてのんびりする
- 枕元にラベンダーのアロマを置く
- リラックス効果のある音楽を流しながら布団に入る
- 絶対に7時間以上寝る
- 起きてすぐカーテンを開けて朝に太陽の光を浴びる

**睡眠**はメンタルと密接に関係しているため命の源と言えます。

仮にどれだけお金や時間があり  
人間関係に恵まれていたとしても、

十分な睡眠が確保できなければ  
**幸福感**を感じることはできません。

それくらい睡眠というのは、

**ストレスフリーな気持ちで**  
**心穏やかに生きていく**ためには  
重要な要素なのです。

ちなみに補足ですが、  
人によって適正な睡眠時間は異なります。

ただ、それでもほとんどの人は  
正常な脳の機能をキープするために、  
**7～8時間の睡眠**が必要とされています。

しかしながら、日本人の平均睡眠時間は  
なんとたったの「**6時間22分**」。



日本は

**「世界で最も睡眠時間が短い国」**  
なのです。

では、睡眠時間が不足していると  
一体どうなってしまうのか？

こんな研究結果があります。

---

**『6時間睡眠を2週間以上続けた状態』は、  
『48時間徹夜した状態』と同じ。**

---

『48時間徹夜した状態』というのは、  
**日本酒をおよそ1～2合飲んだ  
酔っぱらい状態**と同じ（個人差あり）。

こんな状態で



まともな日常生活が送れるわけがありませんよね。


メンタルも不安定になるし、  
**人間関係だって  
上手くいかなくて当然です。**

最近の生活を振り返ってみて、  
6時間しか寝れていないという場合は、

試しに**7時間睡眠の生活を  
1週間**でいいので続けてみてください。

きっと驚くほど劇的な効果を実感できるはずですよ。

また、睡眠の“質”を上げるのも大事なポイント。



睡眠の質を上げるには、  
睡眠前後の過ごし方が  
非常に重要となります。


睡眠の質を上げるコツは  
**入浴効果**をうまく利用すること。

入浴によって  
体の深部体温が上がるのですが、

お風呂から出ると  
しだいに深部体温が下がっていきませんが、

このときに眠気を感じるように  
人間の脳はできているのです。

したがって、そのタイミングで  
眠りにつくことにより、  
**深い睡眠**が得られるというわけです。



その際、**スマホ等のデジタルデバイス**は  
手の届かない場所に  
避難させておきましょう。

せっかく脳が深い睡眠に  
入ろうとしているのに、  
再び覚醒状態に入ってしまいます。

そして朝の過ごし方も重要。

人間は太陽の光を浴びると、  
体内で**セロトニン**と呼ばれるホルモンが  
分泌されます。

これはよく  
**「幸せホルモン」**と呼ばれますが、

このセロトニンはなんと、

分泌された**15時間後**に  
メラトニンという物質へと変化し、

これが**眠気を誘発**してくれる役目を  
果たします。

例えば

朝8時に太陽の光を浴びて  
セロトニンを分泌させれば、

夜11時くらいにメラトニンの分泌量が  
ピークに達し、スムーズな睡眠へと  
移行できるわけです。

## ②運動系

- 朝起きたら5分間ストレッチ
- YouTubeを見ながらヨガに挑戦

- 筋トレをする
- 晴れた日は外を歩く
- 初心者向けのスポーツジムに行く
- テニスをする
- スポーツ観戦をする
- プールで泳ぐ
- 掃除をする
- 洗濯をする
- 部屋の片付けをする

運動もストレス解消には  
絶大な効果を誇る方法の1つです。

普段は運動の習慣がないという方は、  
**ヨガマット**を部屋に敷いてください。

Amazonで2000円程度で買えますが、  
**お値段以上の価値**は確実にあります。

### ③食事系

- 夕食は好きなものを食べる
- クックパッドで料理を試してみる
- 食事はサラダから食べる
- 低温調理を取り入れる
- 週に1回は外食で気分転換
- ハーブティーをいれる
- 休日前に軽くお酒を飲む
- カフェに行ってゆっくりする
- 疲れたらチョコレートを一口舐める

ストレス軽減の観点では  
食事のコーピングを取り入れるのも  
非常に効果的です。

好きな食べ物を食べると、  
**シンプルに幸せな気持ち**になりますよね。

それに、健康的な食事をすることは  
**自分自身に対して最大限の優しさを与える**  
ということでもあります。

心と体は密接に関連しているため、  
ぜひ健康的な食事コーピングを  
日常に取り入れてみてくださいね。

### ③気分転換系

- 疲れたら伸びをする
- 出勤前に5回深呼吸する
- 猫のYouTube動画を見る（猫好き）
- ペットショップで犬や猫に癒やされる
- 一人カラオケで思いっきり歌いまくる
- 部屋でお気に入りBGMを流す
- 好きな音楽を聴きまくる

- ワクワクするような旅行の計画を立てる
- 映画を見に行く
- 水族館に行く
- マッサージを受ける
- アニメを一気見（実はアニメ好き）
- ゲームで気晴らし（時間ほどほどに）
- 観葉植物に水やりをする
- DIYに挑戦してみる
- 部屋の模様替えをする
- ギターを弾く（へたっぴです笑）
- 絵を描く（へたっぴです笑）
- コメダ珈琲店でのんびり過ごす
- 窓を全開にして部屋に風を通す
- お風呂に入浴剤を入れる
- お風呂に入りながらマッサージする
- 銭湯や温泉に浸かる
- サウナで心を整える
- ハーブティーを淹れる



- 瞑想をする
- スマホの中の不要な写真やメールを徹底的に整理する
- スマホのホーム画面を整頓する
- 面白いYouTube動画を見て笑う
- 車を洗車する
- 気が済むまで寝る
- とにかくボーっとする
- 公園を散歩する
- 買い物に行く
- 遊園地の絶叫マシンにのる
- お気に入りの洋服を着て出かける
- ドライブに行く
- クルマの中で大声で熱唱
- 夜景の綺麗な場所に行く
- こんな感じでコーピングレパートリーを作りまくる

ストレッサーのことを忘れてしまうくらい  
**人生を楽しみ没頭**することができれば、

それはもう**ストレスフリー**と同じこと。


ぜひ**心がワクワクすること**を積極的に  
生活に取り入れてみてください。

何を楽しいと思えるかは  
人によって様々ですが、

子どもの頃に好きだったことや、  
密かに興味があったことを  
ヒントに考えてみてくださいね。

きっと**新たな自分を発見**できるはずです。

また、実はこのコーピングレパートリーを  
作ること自体も



立派なストレスコーピングです。

最初は2～3個でも構いません。

日常生活の中で新たな  
コーピングアイデアが思い浮かんだら  
**どんどん書き足していけばいい**のです。

いざというときに  
使える引き出しが多いほど、  
**自分を守ってくれる安心材料**になります。

紙とペン、あるいはスマホさえあれば  
今すぐ実践できてしまううえに、

一度作っておくだけで  
**今後生きる上での強い味方**になってくれる  
コーピングレパートリー。

こんなにコスパの良い方法は  
なかなかないので、  
ぜひこの機会に作っておきましょう。

## ストレッサーにアプローチするコーピング

最後に、

ストレス反応が生じる根本原因である  
『ストレッサー』に直接アプローチする  
コーピング例を紹介していきます。

原因解消に向けたアクションのため  
非常に効果的ではありますが、

多少エネルギーを使うので、  
**少しメンタル状態が安定し始めた段階で**  
試してみてくださいね。



↓ ↓ ↓

- 現状の不満や改善すべき点を洗い出す
- 本やネットから情報を仕入れる
- 仲の良い友人に話を聞いてもらう
- 環境が劣悪なら異動を提案してみる
- 引っ越しして環境を変える
- 転職先の目星をつけておく
- Twitterでアウトプットする
- 悩んでいる分野のプロにアドバイスを求めている

何がストレスになっているかは  
状況によって様々ですが、

いずれにしても

「**ストレッサー自体を  
減らす**方法はないか？」

「ストレッサーを**ストレッサーだと  
認識せずに済む**方法はないか？」

を考えてみましょう。

「**我慢は美德**」  
「**石の上にも三年**」

なんて言葉がありますが、

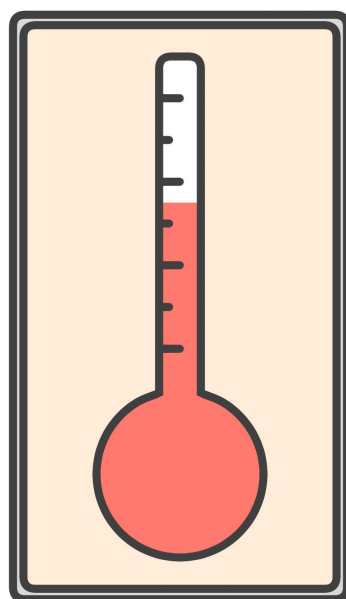
ストレッサーに関しては「**耐える**」よりも  
「**避ける**」が正解です。

本当の意味で  
**ストレスから解放される**ことで、  
最高の人生を送っていきましょうね。


## あとがき

さて、ここまで数々のコーピング術を紹介してきましたが、いかがでしたか。

最後にもう一度、**感情サーモメーター**をやってみましょう。



本書を読む前に  
あなたが感じていたイライラやモヤモヤの  
数値が少しでも下がっているはず。



人間誰しも波があるものなので、  
何かのきっかけに再び  
感情サーモメーターの数値が上昇する

ということもきっとあるでしょう。

でも大丈夫。

あなた専用の**コーピングレパートリー**を  
ポケットに入れて持ち歩いておけば

どんなときでもすぐに  
**正しい対処**を取ることができます。

その時できることを  
できる範囲でやっていく。

ひたすらシンプルですが、





これが**心穏やかに生きる**  
**たった1つの秘訣**です。

あなたが1日でも早く  
**幸せな気持ち**で過ごせるように  
全力で祈っています！

最後まで見ていただき  
ありがとうございました！

つむり