**あなたのコーピング力（ストレス処理能力）は？**

**（１）　ストレッサーへの対処法**

Avoid（避ける）どんな方法があるか書いてみよう

Alter（換える）　リフレーミングしてみよう

怒りっぽい　→

おしゃべり　→

口が悪い　　→

神経質　　　→

いいかげん　→

Accept（受け入れる）　ストレスを受け止めることができていますか

　Yes or No

**（２）　ストレス状態への対処法**

できているものに○をつけ、具体的に思いつくだけ書いてみよう

Rest（休養）

Relax （リラックス）

Recreation （娯楽）

**（３）　ストレス耐性を高める方法**

Support system（援助・支援・支持）

今の職場に、サポート環境がありますか

Style of life（生活習慣）

規則ただしく、身体に優しい生活をしていますか

　Yes or No

Self-confidence（自己信頼・自己評価）

あなたは、あなたのことが好きですか

　Yes or No