

## ハッピーリスト(切替スイッチ)

ストレスを感じたときに、どのような気晴らしや対処を行えば効果的か、具体的な方法や行動をリストアップしたものをコーピングリストとよびます。

ASPJでは子どもにもわかるように「ハッピーリスト」としました。

リスト作成することによって自分自身のストレス対処法が明確になり、ストレスの種類や状況に応じてスムーズに行動できるようになります。また書き出す、繰り返し「見る」ということ自体が、認知になるため、自分だけの処方箋のようなイメージでつくってみてくださいね。作成のコツはとにかく細分化すること。以下を参考にしながら、100個を目標に自分だけのハッピーリストを作ってみましょう。

ハッピーリストは、手帳やスマホなど、いつでも自分が見られる場所に置いてすぐに見られるようにしておきましょう。

## ハッピーリストを作るポイント

ストレスを感じていない時、元気な時に書き出す。

いい/悪い、できる/できないを考えず、まずはとにかく挙げてみる。

増やす時は、1つのコーピングを真似していくとやり易い。

ex.旅行に行く→温泉に行く→銭湯に行く

具体的な「行動」に移せるものをピックアップする。

趣味や特技を生かしたことを積極的に書き出す。

なるべく時間とお金をかけないものにする。

できるだけ、人名・品名・地名など具体的な名称を入れる。

1度試して効果がなくても、削除しないで残す。

項目はどんどん増やしていく。更新ではなく、追加してアップデートする。

いつかしたいこと、興味のある事も入れていく。