



← → コーピング

- 行動
 - ストレス反応の発生を抑える
- 分類
 - 問題焦点型
 - ストレスを取り除く
 - 課題解決に直結
 - 好ましい
 - 例
 - ぎすぎすとした人間関係を良好に戻す
 - 多すぎる業務量を上司に相談し調整してもらう
 - 情報焦点型
 - ストレスによって起こった情緒不安定を低減
 - 例
 - いやなことを忘れるため酒を飲む
 - リラクゼーション
- 状況に合わせて選択

ストレス段階別効果的なコーピング

- ①刺激の発生
 - 刺激の発生を阻止
 - 配置転換
- ②認知的評価
 - 物事の受け取り方を変える
 - 完璧主義を止める
- ③情動的興奮
 - 情動興奮を抑える
 - 例 → リラクゼーション
- ④身体的興奮
 - ストレス物質を解消する
 - 有酸素運動
 - ウォーキング

関心別コーピングスキル向上のアプローチ

- 関心がない段階
 - コーピングの利点を伝える
 - 練習できる機会
- 関心があるが何も実行しない段階
 - 個人面接
 - 例 → 動機付け
 - 行動している人の例を提示
- 関心があり、行動開始の段階
 - 個人面接
 - 実行を強化
 - 正しい知識を伝える
 - 環境整備
- 関心があり、継続的に行動段階
 - 予防
- 共通
 - 正しい知識
 - 認識
 - 例 → 個人のQOL向上に役立つ

← → ストレスへの対処

← → ソーシャルサポート

- 周囲からのサポート
- 社会的支援
- 効果
 - ストレス低減
 - ストレス予防
- 種類
 - 情緒的サポート
 - やる気起こさせる
 - 情緒的に安定させる
 - 例
 - 声を掛ける
 - 傾聴する
 - 励ます
 - 情報のサポート
 - 問題解決に役立つ情報提供
 - 問題解決に間接的に進める
 - 例
 - 必要な知識を与える
 - 研修をする
 - 専門家を紹介
 - 道具的サポート
 - 問題解決に手助け
 - 問題解決を直接的に進める
 - 例
 - 共同で処理する
 - 金銭的サポートをする
 - 評価的サポート
 - 業績を適切に評価
 - 心理的に安定
 - 例
 - 努力を評価する
 - ほめる
 - 仕事のフィードバックをする
- サポートする人の役割
 - 包括的なサポート
 - 必要に応じて使い分け
- 従業員の適性に合わせたサポート
 - 適応状態よく、適性有
 - 過剰適応状態の可能性もある
 - 不適応状態に向いつつある
 - 強化因子にならないよう注意
 - 適応性が悪い
 - 最初から適応性なし
 - 配置転換が必要
 - 以前は適応できていた
 - 燃え尽きてきた可能性