

ストレス解消法（良いコーピング）リスト

（出典：『在米心理カウンセラーが教える留学サクセスマニュアル』,角谷紀誉子,2007 より一部改変）

寝る
ゲームで遊ぶ（短時間で区切る）
トランプのひとり遊びをする
部屋の掃除をする
公園で緑を眺める
バスや電車に乗って街を見る
ストレッチをする
犬の毛をブラッシングする
猫と遊ぶ
クロゼット・たんすの整理をする
着ていないものをリサイクルに出す
コンピューターのファイルの整理
写真整理
窓ふき
お風呂・足湯・半身浴
つめ切り
耳垢取り
泣く
ため息をつく
観葉植物の葉のゴミ取り
ラジオを聴く
本を朗読する
テーマを決めて映画を見る
トラックを何周も歩く
写真が多い雑誌や娯楽の本を見る
恐竜の本を読む
マンガを読む
簡単な算数の問題を解く
料理をする
お菓子を作る

電話線を抜いて音楽を聴く
雑草抜き
枯葉拾い
芝刈り
木を切る
花を植える
ハーブを育てる
部屋の模様替え
リラックスできる映画を見る
絵を描く（水彩、油絵、色鉛筆、
パステル、墨絵など）



ジョギングをする
筋肉トレーニング
サッカー
バスケットボール
テニス
バドミントン
卓球
ゴルフの打ちっぱなし
ボウリング
ジムに行く
ボートに乗る
バッティングセンターに行く
スワイショウ（腕ふり体操）
エアロビクス
水泳
ヨガをする
瞑想をする
散歩



友達に電話する
家族に電話する
誰かに家に来てもらう
誰かの家に行く
ホストファミリーと話す
学校の教職員と話す
学生食堂に行く
図書館に行く
シェーバーの掃除
化粧をする
マニキュア
ペディキュア
まゆ毛をそろえる
流しやバスタブの水あか取り
コンロの油污れとり
バスルームの鏡をきれいにする
カーペットの上の髪の毛を拾う
ブラシの掃除
冷蔵庫の中の掃除
皿を洗う
シーツを替える
日記を書く
詩・小説を書く
自己伝を書く
空想の話を作る
セーターの毛玉取り
洗車・車内を掃除する
ワックスをかける
新しいワイパーに替える

山に登る
海を見る
鳥を見る
コメディーを見る
マッサージ
アロマセラピー
カイロプラクティック
ヘアアレンジをする
鼻毛を切る
編み物・縫い物をする
パッチワークをする
手芸をする
つくろい物をする
はずれていたボタンをつける
おいしいお茶やコーヒーを入れる
動物園・水族館に行く
ひとりでいる
しばらく電話に出ない
メール・SNSを見ない
人に会わない
行きたくないパーティーを断る
ブラインドの掃除
洗濯をする
コンピューターのキーボードを綿棒で掃除する
日光浴する
一時帰省する
旅行をする
レストランに行って食べたいものを食べる
粘土で遊ぶ



寺・神社・教会に行く
 墓に行く
 プラネタリウムに行く
 カフェに行く
 伝記を読む
 座禅を組む
 健康診断を受ける
 医者に行く
 彫刻をする
 折り紙を折る
 千羽鶴を折る
 落語を聞く
 漫才を聞く
 お決まりの時代劇(水戸黄門など)を見る
 デリバリーの料理かピザを取る
 紙をビリビリ破る
 お経を読む
 写経する
 聖書を読む
 古い服を捨てる
 ウインドーショッピング
 星空を眺める
 美術館・博物館に行く
 人通りの多い所のカフェでピープルウォッチング
 子どもと遊ぶ
 楽器を弾く
 ジグソーパズルをする
 家の修理をする
 古い友達に会う・電話する
 老人と話す



カウンセリングを受ける
 きれいなものを見る・身に付ける
 体にいいものを食べる
 花を部屋に飾る
 CDの整理
 靴を磨く
 スニーカーを洗う
 昔好きだった音楽を聴いたり映画を見たりする
 請求書の支払いを済ます
 プラモデルを作る
 踊る
 歌う
 カラオケに行く
 昔好きだったこと・得意だったことをする
 占いをする
 ガレージの掃除
 髪を切る
 髪を染める
 パーマをかける
 マッサージに行く
 映画を観に行く
 行ったことのない所へ行く
 インターネットで芸能ニュースを見る
 プロスポーツを見に行く
 コンサートに行く
 ミュージカルに行く
 悲劇のヒロイン・ヒーローの演技をする
 枝毛を切る
 スケートをする
 ローラーブレードをする



ドライブに行く
 自転車に乗る
 乗馬
 違う学科の科目のシラバスをしてみる
 明日の授業を休む
 旅行のパンフレットを眺める
 習字
 くもの巣取りをする

