



評価のポイント

CL-新人.専門性の開発能力

【73-新人】感情制御Ⅰ：ストレスコーピング、ストレスマネジメント

1. 印象に残るストレスフルな出来事について、以下を書き出してください。

①その時の状況とストレス反応を簡単に（分析までは不要）

②具体的なコーピング行動3つと、その型（例：問題焦点型）

※「実際のコーピング行動」でも、「やれば良かった行動」でも良い。

※架空の事例でもよい。

①

スライドNo.24参照

状況：現状が整理されて記載されているか確認する。

ストレス反応：心理的反応、身体反応、行動的反応のいずれかが記載されていればよい。

②

コーピングスタイルの理解を問う問題。問題焦点型、認知修正型、感情処理型、充電・活性型、支援探索型などの分類が妥当であれば良い。

2. あなたの充電・活性型コーピングを、差し障りのない範囲で書き出してください。
（今後取り入れたいものも含めて）

自分なりの＜充電・活性型コーピングスタイル＞を数多くもつこと、意識的に使えるようになることを期待した問題。最低数を規定してはいないが、数多く記載されていることが望ましい（スライドNo.20、スライドNo.31参照）。