## コーピングリスト

効果あり	まずまず	効果なし
効果あり	まずまず	効果なし
	対 対 対 対 対 対 対 対 対 対 対 対 対 対 対 対 対 対 対	対果あり まずまず 効果あり まずまず 効果あり まずまず が