

従業員向け（セルフケア）

タイトル：

職場のストレスマネジメント研修

自分の健康にだけには手を抜かない！「私は平気」と「私はダメだ」はリスク度が紙一重！？

対象：

- ・ 職場でのストレスを感じているけど、とくにストレス対策は講じていない人
- ・ ストレスはこころの問題だと思っている人
- ・ 私は鬱にはならないと思いついでいる人

目的：

ストレスが体と心に与えるメカニズムを正しく学び、自分自身のセルフケア力を高めることができる

目標：

- ・ ストレスやメンタルヘルスに関する最近の社会の動向を理解する
- ・ ストレス要因を理解する
- ・ ストレス反応のメカニズムを理解する
- ・ ストレスによる体や心の症状を理解する
- ・ ストレスのセルフケアについて理解する

研修内容：

I. ストレス対策の背景

- ① 職業生活でのストレス等の状況、精神障害等によりる労災認定件数、自殺者数の増加
- ② ストレスチェック制度の導入
- ③ 過重労働対策について

II. ストレスチェック制度について

- ① ストレスチェックの実施にまつわる要点
- ② ストレスチェック制度の実施状況
- ③ ストレスチェックの問題点

III. ストレスの要因とストレス反応

- ① ワーク：職場ストレスの要因
 - a. 最近感じているストレスを書き出す
 - b. その中で職場に関係しているストレスを周りの人とシェアする
- ② ストレスを整理する
 - a. ライフイベントストレスチェック項目について
 - b. 職場のストレス要因について
- ③ 脳疲労というストレスについて
 - a. スマートフォンの影響
- ④ ワーク：ストレス反応を理解する
 - a. ストレスを感じると体や心にどのような反応が出るかを書き出す

- b. からだの反応（体の症状、思考）と心（気分、行動）の反応に分ける
- ⑤ ストレスを感じた時の脳から始まる体と心の反応（脳疲労という）
 - a. 扁桃体の反応
 - b. 副腎によるストレス反応
 - c. 全身反応
- ⑥ ストレスが体に出やすい人と心に出やすい人
- ⑦ 副腎疲労症候群とうつ病

IV. ストレス性不調への気づき

- ① ワーク：考え方と行動パターンのクセを整理する
 - a. 先ほど書いたストレス場面の中から1つを選び、分析してみる
 - b. 状況、思考、感情、行動を分析してみる
 - c. その中から、普段も陥りやすい癖を思考と行動の部分から分析して、シェア
- ② ストレスが及ぼす情動、認知、行動、身体への影響
- ③ うつ病になっていた人が仕事中に起こした行動
- ④ 行動パターンタイプ A と心疾患とうつ病の関係
- ⑤ うつ思考の3つのマイナス思考パターン

V. ストレスのセルフケアについて

- ① メンタルヘルスの4つのケア（セルフケア、ラインケア、事業場内、外スタッフによるケア）
- ② 科学的に実証された3つのストレス解消法
- ③ マインドフルネス脳の休息法の効果についての科学的根拠
- ④ マイナス思考、ネガティブ思考に気づく訓練とポジティブストレスマインドセット
- ⑤ アサーティブコミュニケーションについて

VI. ストレスへの対処法

- ① 仕事のことから定期的に離れる時間を作り出すというマインドセット
 - a. 時間外労働とストレス性疾患の関係
 - b. 時間外労働と作業効率の関係
 - c. 重要性和緊急性の違い
- ② 生活習慣の見直し
 - a. 睡眠
 - b. 運動
 - c. 食事
- ③ 感情分析
 - a. 特に女性が苦手な「問題を客観的に分析する」ということ
 - b. 特に男性の苦手な「弱音を吐く、助けを求める」ということ
- ④ 価値観の柱をセットする
 - a. 努力度（長時間労働）よりも効率性と効果性
 - b. 他者評価よりもからだの健康

