

# セルフケア研修

# 研修アジェンダ

---

- 1 セルフケアとは  
セルフケアの定義と重要性について理解する
- 2 ストレスとは  
対処すべきストレスについて正しい知識を得る
- 3 ストレスに気付く  
対処すべきストレス状態に気付くためのポイントを理解する
- 4 ストレスに対処する  
ストレスに対処する方法を学ぶ中で自分に合ったストレスコーピング(対処)を習得する
- 5 まとめ  
研修での学びを「自分ごと」として持ち帰り、明日から実践できる小さな行動目標を設定する

# セルフケアとは

セルフケアとは  
「自分自身の心と身体を大切にするために行う意識的な行動や習慣」



普段から無意識的に行っている行動や習慣も  
セルフケアのひとつ

(セルフケア例)

- ・「あー」と言いながら背伸びをする
- ・お風呂上がりに冷たい水を一杯飲む
- ・あえて「何もしない」で5分間ぼーっとする
- ・コンビニで「新作スイーツ」をチェックする
- ・帰宅中に好きな音楽やラジオを聴く
- ・ペットやぬいぐるみをなでる
- ・机の上のゴミを捨てる

# ストレスとは

ストレスとは「刺激を受けた時に生じる、心や体のゆがみ」

## ●ストレス要因

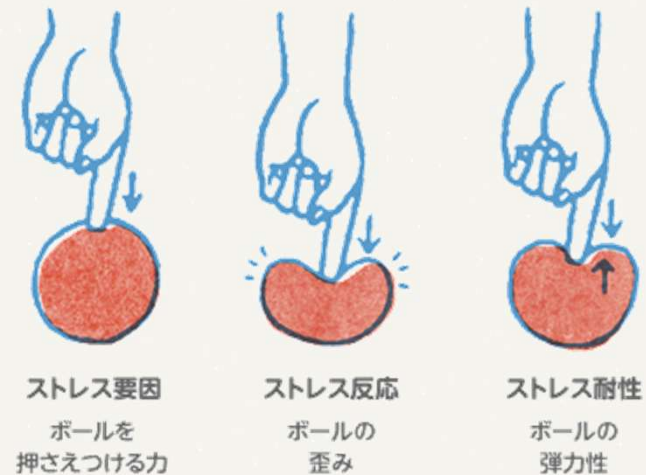
- ストレスを生じさせる外部からの刺激

## ●ストレス反応

- ストレス要因によって現れる生体反応

## ●ストレス耐性

- ストレスに対しての抵抗力や適応力



「Stress is the spice of life」(ストレスは人生のスパイス)

Hans Selye

# ストレスに気づく

本格的な不調の前に、心と体も必ずサインを出しています



## 体のサイン

寝付きが悪い  
疲れが抜けない  
頭痛・腹痛



## 心のサイン

イライラする  
気分が落ち込む  
趣味が億劫



## 行動のサイン

うっかりミスが増える  
遅刻・忘れ物  
酒・タバコの量が増える

# ストレスに対処する

ストレスに対処する方法(ストレスコーピング)は大きく3種類に分けられます

## 問題焦点型

ストレスの原因となっている  
問題解決に焦点を当てる

例)

- ・上司に業務量の調整を相談する
- ・タスクの優先順位を整理する
- ・必要なスキルを習得する

## 情動焦点型

ストレスによって湧く  
感情に主に焦点を当てる

例)

- ・深呼吸やストレッチをする
- ・一度席を離れて散歩する
- ・気持ちをノートに書き出す

## 認知焦点型

ストレスの評価や  
解釈に焦点を当てる

例)

- ・ポジティブな側面に目を向ける
- ・事実と解釈を分けて書き出す
- ・相談して別の視点を得る

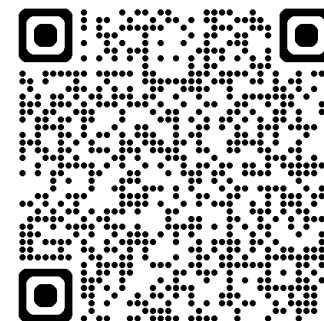
# Contact

---

「自分を大切にする一歩」を  
職場のみなで進めませんか？

本資料はサンプルです  
実際の研修では、貴社の課題や参加者の層に合わせ  
明日からすぐ実践できる「身近なセルフケア」を軸に  
研修内容をカスタマイズいたします

無料相談予約フォーム



研修の依頼やご相談は上の  
無料相談予約フォームより受け付けております  
2営業日以内に日程調整の連絡をいたします