

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」つ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

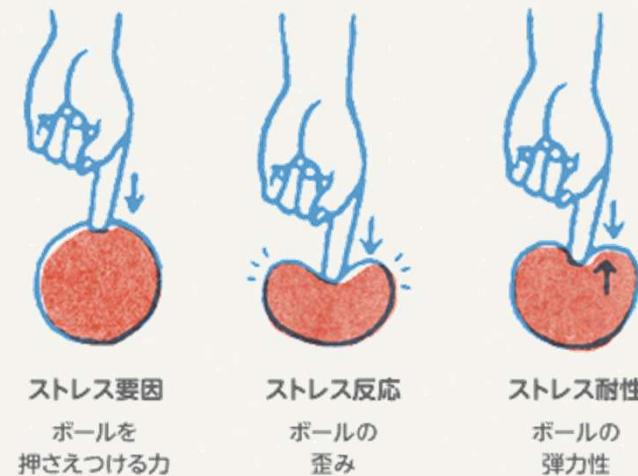
- ストレスを生じさせる外部からの刺激

●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

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

認知焦点型

ストレスの評価や
解釈に焦点を当てる

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

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

例)

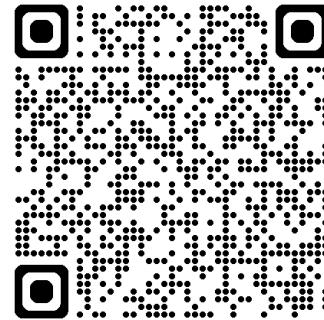
- ・ポジティブな側面に目を向ける
- ・事実と解釈を分けて書き出す
- ・相談して別の視点を得る

Contact

「自分を大切にする一歩」を
職場のみんなで進めませんか？

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