

# ストレスコントロール研修

多様な人と協働していくために欠かせない、ストレスに適切に対応する考え方・手法を学ぶ

## 本研修の概要

多様な人たちと協働していく上で、ストレスに適切に対応する力、ストレスコントロール力は欠かせません。経済産業省が提唱する「社会人基礎力」の一つにも定められており、社会人に必須の力と言えるでしょう。本研修ではまず、ストレスについて正しく知ることからスタート。ここで多くの誤解があることに気づくはず。その後、自分自身のストレスの状況を把握し、適切な対応法を学びます。その上で、そもそもストレスを溜め込まないための思考法と行動習慣、ストレスを解消・発散する手法について学び、日々の仕事や生活の中で実践できるようになることを目指します。

### 備考

管理職やリーダー向けには、メンタルヘルスケア研修としての実施も可能です。

## 受講対象・人数

若手・新人層、内定者  
※最大で30名程度

## 所要時間

3時間半程度

プログラムは、現在のストレスへの対応策を考えることや、相談の仕方を学ぶ内容を追加して、終日研修とすることも可能です。

## プログラム例

### 第1章 ストレスコントロールを学ぶ意味

ストレスに関する誤解

### 第2章 ストレスを正しく理解する

ストレス耐性・ ストレッサー・ ストレス反応

### 第3章 自分の状況を把握する

ストレス反応・ストレッサーの確認  
ワーク／自分自身のストレス状況を振り返る

### 第4章 ストレスへの適切な対応

問題焦点型の対応、情動焦点型の対応  
リフレーミング  
ワーク／リフレーミングの実践①②  
他者への相談を！  
ワーク／相談相手を想定する

### 第5章 ストレスを溜めにくくするために

ストレスを溜めやすい人の特徴(4つのタイプに分けて整理)  
ストレスを溜め込まない思考法と行動習慣  
ワーク／自分の志向と行動習慣を振り返る  
ストレス解消・発散法

# ストレスコントロール研修

多様な人と協働していくために欠かせない、ストレスに適切に対応する考え方・手法を学ぶ

## コンテンツイメージ

Progress

**誤解①**  
ストレスの発生要因

ストレスは**悪いこと**や**悲しいこと**が要因で発生する

↓

ストレスは、**嬉しいこと**であっても、**「変化」**によって発生する

20 COPYRIGHT NaoyaKawakami / Progress Inc. ALL RIGHTS RESERVED.

Progress

《ワーク》  
今の自分自身のストレス状況を振り返る

3つのストレス反応について、思い当たるものはないか。最近変化しているものはないか考えて、その結果を書き出してみましょう。

もし、「何も思い当たらない」という方は「本当に何もないだろうか？ しいて言えば…」と、探すつもりで考えてみましょう。

身体的反応	だるさ／疲労／肩こり／食欲不振／めまい／不眠／動悸／頭痛
心理的反応	集中力低下／うつ気分／不安／イライラ／物忘れ／落ち込み／うっかりミス
行動的反応	過食／生活の乱れ／性欲減退／暴言暴力／遅刻／欠勤／作業能力低下

45 COPYRIGHT NaoyaKawakami / Progress Inc. ALL RIGHTS RESERVED.

Progress

《ワーク》  
リフレーミング②

①～③について、リフレーミング(ポジティブにとらえなおす)したものを、書き出してみましょう。

①	先輩はよく私を注意する	
②	チャレンジしたのに失敗してしまった	
③	頑張っているのに評価してもらえない	

58 COPYRIGHT NaoyaKawakami / Progress Inc. ALL RIGHTS RESERVED.

Progress

**思考法**

- ① すべての出来事を「成長の機会」と捉える
- ② 自分を認める、褒める
- ③ 周囲に感謝する

**行動習慣**

- ① 規則正しい生活
- ② 見える化
- ③ リフレーミング／寝前のポジティブ日記

60 COPYRIGHT NaoyaKawakami / Progress Inc. ALL RIGHTS RESERVED.

## 受講者の声

私はストレス(嫌なことや苦手なこと)から逃げてしまうことが多かったのですが、今回の研修で「ストレスは自分を成長させてくれるもの」と学びました。ストレスを自分の力にしていけるようにしていきたいです！

ストレスへの対応で、「問題そのものではなく、問題をどう考えるか」という観点は、今までの自分にはなく、とても参考になりました。リフレーミングを毎日実践し、鍛えていきたいです。

知らず知らずのうちに、「変化」がストレスになっていることを初めて知りました。ストレスの原因を知ることで、有効な解決法がわかり、素早い対処ができるようになったと思います。

本配属から1か月が経ち、仕事がうまくいかずに悩むことが多くなっていた時期に、この研修を受けて良かったです。来年の新人にも、ぜひこの時期に受けてほしいと思います。

周囲の環境や人間は、自分の力では変えられないということを知りました。今後は、自分の考え方や捉え方を変えることで、日々のストレスにうまく対応できるようになりたいです。