

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です。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

《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。

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

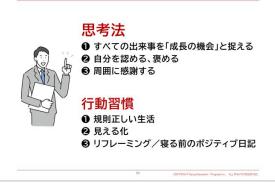
誤解 ストレスの発生要因 ストレスは悪いことや悲しいことが要因で発生する ストレスは、嬉しいことであっても、 「変化」によって発生する



コンテンツイメージ

Progress





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、この研修を受けられて良かったです。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 学びました。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。