

ーストレスに気づき、自分を築くー

# ストレス・コーピング・セミナー

今の社会現象の様相を理解する上でキーワードの1つといえる「ストレス」。この言葉は、日常会話で頻繁に使われ浸透しています。しかし、分かっているようでいて、実はあまり正しく理解されていないのがこのストレスという言葉ではないでしょうか。ストレスが蔓延する今日の中で、どのようにストレスに対処すればよいのか、こころの健康管理、ストレス対処力の維持向上をテーマにプログラムを構成しました。ストレスを完全に排除することは困難です。ストレスの原因となるものを極力排除し、いかにストレス・コーピングを習得するか、からだの健康管理だけでなく、こころの病にかからないように日頃から“こころの健康を維持向上”していただくきっかけとなれば幸いです。

時間	1 日目	2 日目
9:00	<p>◇オリエンテーション</p> <p><b>1. 自分を知る・自分に気づく</b></p> <p>①ストレスとは</p> <p>②ストレスとストレスサの關係 〔気づき〕 ストレスとなるシグナルを知ろう 〔気づき〕 ストレス・チェックリスト</p> <p>③ストレスサの分類</p> <p>④ストレスサが加わったときの行動</p> <p>⑤ストレスは人生のスパイス ・「良いストレス」と「悪いストレス」 ・ 過少ストレスと過剰ストレス</p> <p>⑥ストレスのあらわれ方</p> <p>⑦ストレスとからだの關係</p> <p>⑧ストレス関連疾患</p> <p>⑨急増する過労死・突然死</p> <p><b>2. ストレスはなぜ起こるのでしょう</b></p> <p>①ライフイベントとストレス 〔気づき〕 ライフイベント（人生の出来事）</p> <p>②日常のいらだちとストレス 〔気づき〕 日常のいらだちチェックリスト</p> <p>③職場環境とストレス 〔気づき〕 職場におけるストレスサ</p> <p>④ストレスを引き起こす考え方</p> <p>⑤パーソナリティーとストレス ・タイプA行動 〔気づき〕 タイプA行動パターンチェック ・タイプC行動 ・失感情症 ・基本的態度とストレス</p>	<p>⑥ストレス耐性を高めよう 〔気づき〕 ストレスコントロールチェック 〔気づき〕 ストレス耐性度チェックリスト</p> <p>⑦必要なこころの緩衝材 ・手段的サポートネットワーク ・情緒的サポートネットワーク</p> <p><b>3. ストレス・コーピング法</b> ー自分づくり・自分築きー</p> <p>①漸進的リラクセーション</p> <p>②タイムマネジメント ・活動の優先順位づけ ・先延ばしすることの損得勘定</p> <p>③ストレス銀行「ストレスの収支バランス」</p> <p>④素直な自分表現 〔アサーティブ・コミュニケーション〕 ・アサーティブとは ・アサーティブのポイント ・アサーティブな自分づくり ・必要な時には『NO』ということ を学ぼう ・自己表現の3つのタイプ ・アサーティブ・コミュニケーション ・DESC話法 ・セルフ・アサーティブ</p> <p>⑤ソーシャルスキル・トレーニング</p> <p>⑥微笑みの効用</p> <p>⑦怒りのセルフコントロール</p> <p>⑧「生きがい」の創造</p> <p><b>4. 健康で創造的職場づくりのために</b> ー学習適応のための行動計画ー</p>
17:00		

講師担当：ライフデザイン研究所 所長：畔柳修（くろやなぎおさむ）