

# ストレスとの付き合い方

ジョブカフェSAGA



# セミナーの目的

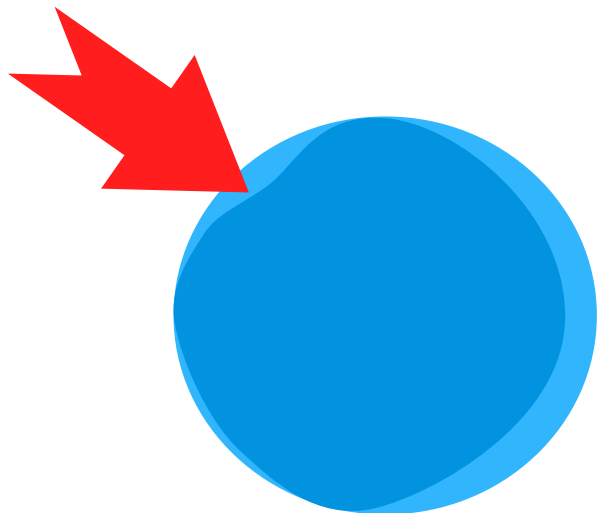
## メンタルヘルスとは何か?を理解する

- ・特別な人だけに起こる問題ではないということを知る
- ・ストレスを軽減・回避する考え方や対処法を身につける

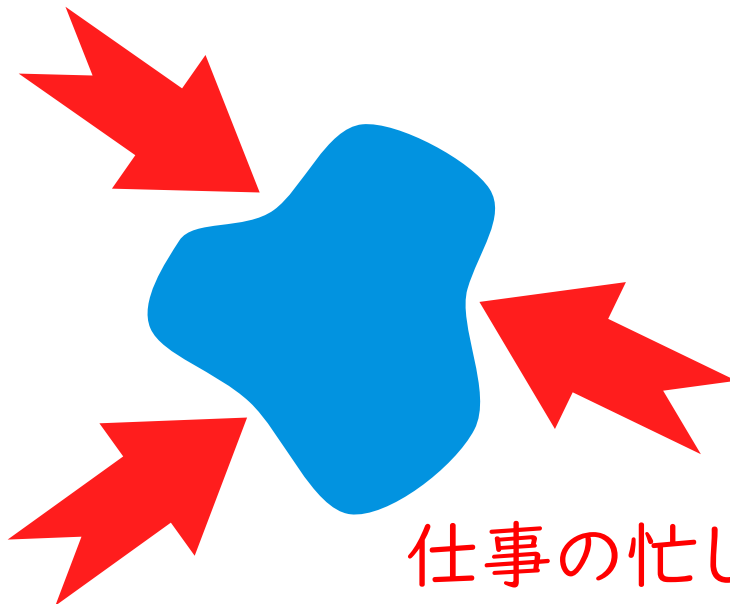
# ストレスとは

物理学 / 『圧力』や『圧迫』の意

ストレッサー



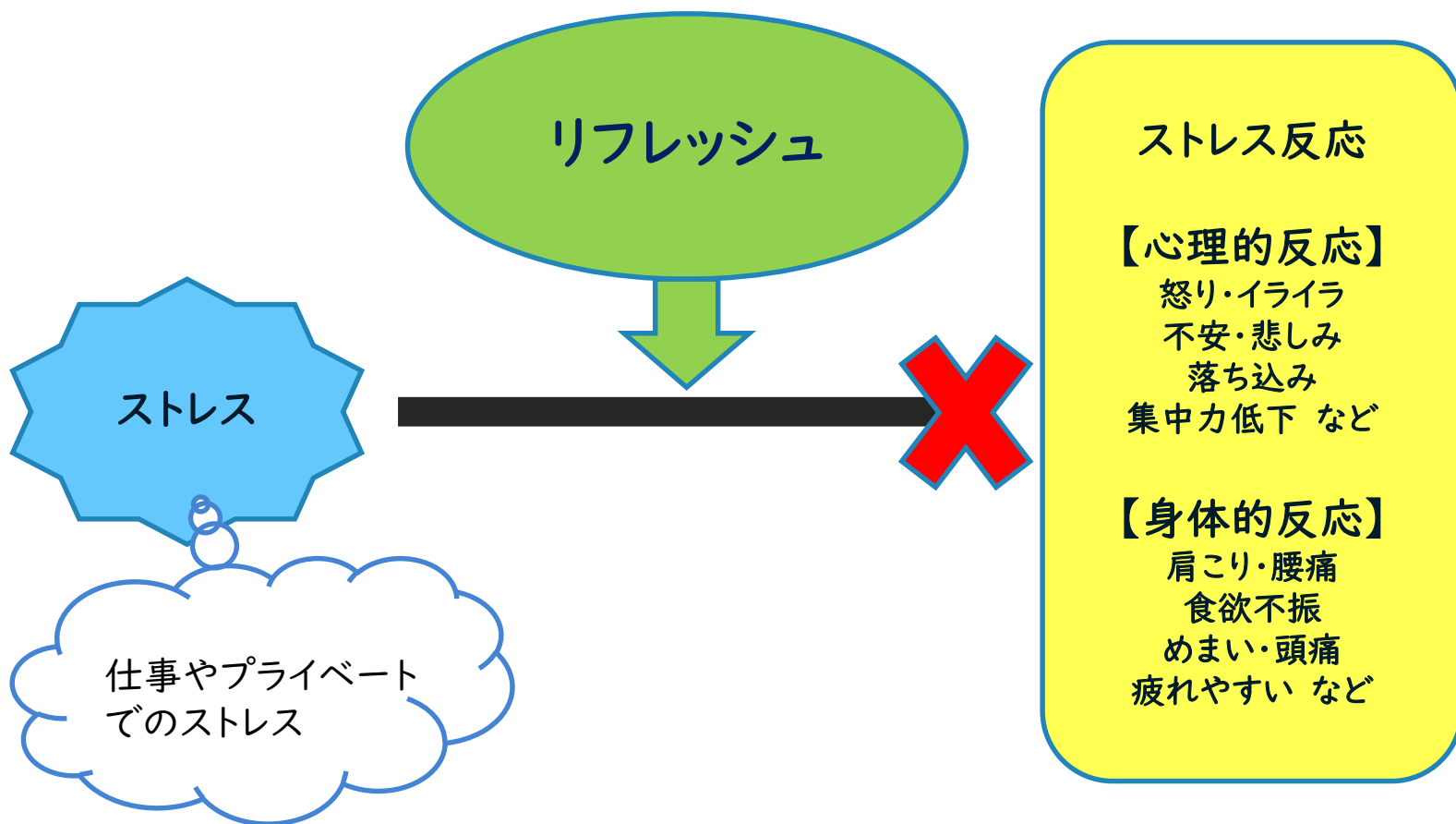
人間関係



不安

仕事の忙しさ

# ストレスとメンタル不調



# ストレス反応の色々

種類	具体例
身体面	動悸 発汗 胃痛 頭痛 めまい 吐き気 下痢 便秘 食欲低下 のどの閉塞感
心理面	不安 短気 怒り イライラ 興奮 落胆 憂鬱な気分 無気力 退職願望
行動面	回避 逃避 遅刻 欠勤 口論や喧嘩 やけ食い 飲みすぎ 喫煙量増加 買い物

# 今のあなたの状態は？

---

- ① 落ち込んでいる。また、落ち込んだ気持ちが回復しにくい。
- ② 最近、好きだったことに興味や関心が薄れた。
- ③ 体重の変動、または食欲不振
- ④ 眠れない、夜が辛い
- ⑤ イライラしてじっとしてられない。急に興奮する。
- ⑥ 疲れやすい。ぐったりした感じが取れない。
- ⑦ 罪悪感を感じる。
- ⑧ 集中力が落ちたと感じる。
- ⑨ 死にたい……。どこかに逃げたい。

# あなたのストレス軽減法は？



睡眠

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



運動

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



食事

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



気分転換

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

みんなでシェアしてみよう

# ストレス軽減 ～睡眠編

---



- ・睡眠時間は90分の倍数？
- ・短時間でも質が良ければOK
- ・寝酒・カフェインは良くない
- ・テレビ・PC・スマホなどの液晶画面も良くない
- ・同じ時刻に寝る・起きる
- ・朝起きたら日の光をあびる



# ストレス軽減 ～運動編

---



- ・体が疲れることで睡眠の質が上がる
- ・軽い運動で十分
- ・ストレッチ・ラジオ体操など
- ・エレベーターより階段を使う
- ・駐車場を遠めに停める

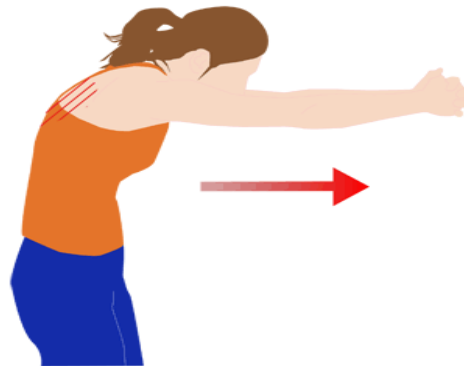
# リフレッシュワーク①

- 会社でのストレッチ
- 肩甲骨をギュッと縮めるように!



息を吸いながら…

- 肩甲骨をグーンと伸ばす!



息を吐きながら…

# ストレス軽減 ～食事編



- ・食事の時間は規則正しく
- ・睡眠にも影響する
- ・栄養バランスが取れた食事

## <ビタミンB群>

不足するとイライラなどの原因に。  
豚肉、きな粉、焼きのり、納豆、  
レバー、サバ、サケ、イワシ、  
あさり、バナナ、牛乳…etc

## <マグネシウム>

不足すると神経が興奮しやすい。  
しらす、あさり、イワシの丸干し、  
ゆで大豆、納豆、油揚げ、みそ、  
粒入りマスタード…etc

※「おいしいものを食べてストレス発散」は気分転換に該当

# ストレス軽減 ～気分転換編

---



- ・睡眠・運動・食事が気分転換になることも
- ・散歩・読書・音楽・映画・カラオケ・工作・絵を描く・誰かと話す…etc

# 誰かと話す・相談する

ストレスを緩和するには、周囲の力を借りることも有効

- ・相談先によって期待できるサポートが異なる
- ・話すだけで気持ちが楽になる場合もある

## 【社内の人】

- ・上司
- ・同僚、先輩
- ・社内の相談窓口  
(総務、人事)…等



## 【社外の親しい人】

- ・家族
- ・友人…等

## 【公的機関・専門機関】

- ・カウンセラーなどの相談窓口  
(保健所、ハローワーク、ジョブカフェ等)
- ・心療内科等

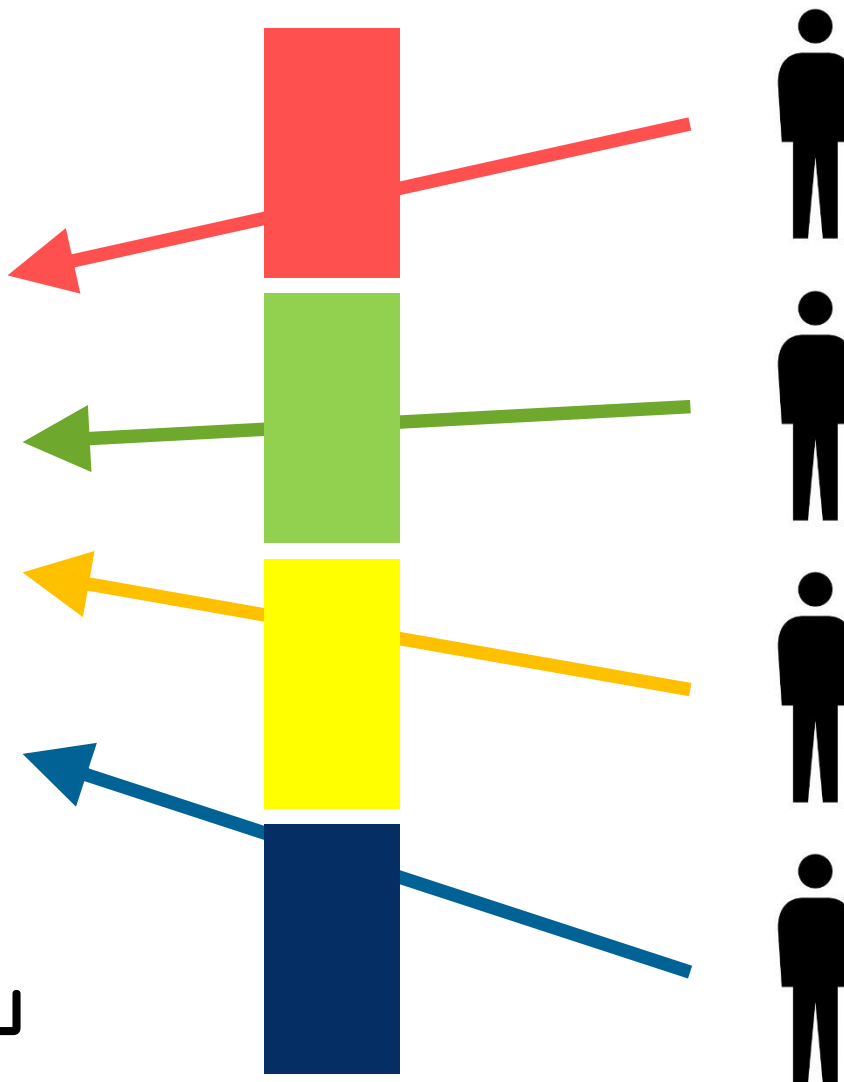


# どういうイメージですか？

---



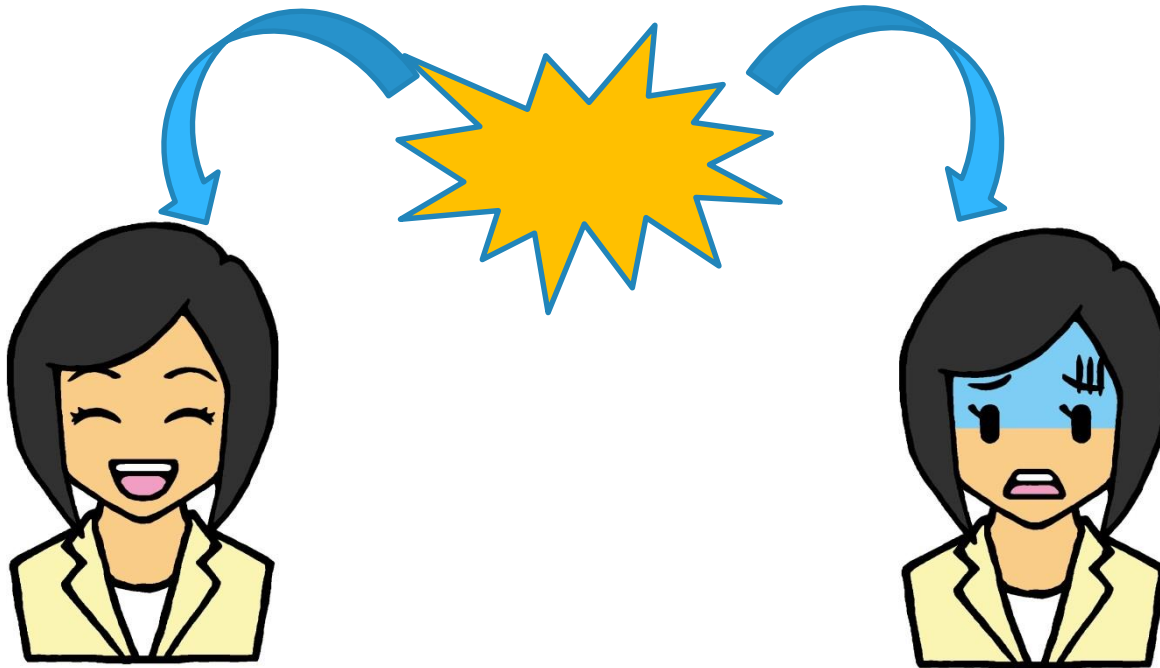
# イメージが異なるのは



個々の価値観  
つまり「認知の仕方」

# 認知を変えると世界が変わる

受け取り方の違いでストレスの影響が異なる





# 認知の「クセ」をチェック

朝、入社して隣の席の人にあいさつをしましたが、相手は顔も上げず腕組みをし、返事ありませんでした。こんなとき、あなたはどのように感じますか？

1

不安になる

2

腹が立つ

3

落ち込む

4

相手のことが心配になる



# 認知から感情までのプロセス

認知

挨拶しても  
顔をみず  
返事もされ  
なかった

思考

挨拶は  
するべき  
ことだ!

感情

すべきこと  
をしない  
原因を  
妄想する

怒り

# 認知の「クセ」をなおす

行動の傾向・パターンを探る

認知（思考）のクセに気づく

自動思考に飲み込まれない

別の考えを探す

# 認知のクセ パターン1

## 状況

今まで順調な営業成績だったのに  
今月は目標を達成できなかった

## 認知

自分はもうだめだ・・・  
会社に必要とされない人間なんだ

- ゼロか100思考（白黒思考）

# 認知のクセ パターン2

## 状況

気になる女性とメアドを交換して  
メールを送ったけど返事がない

## 認知

自分を好きになる女性なんて  
どこにもいないんだ!

- 一般化しすぎ思考 (みんな、いつも)

# 認知のクセ パターン3

## 状況

部下のミスによるトラブル対応で  
残業していたら部下が先に帰った

## 認知

部下は上司より遅くまで働くものだし  
迷惑をかけたなら最後まで残るべきだ

- すべき・すべきでない思考

# 認知のクセ パターン4

## 状況

白いスーツを着て出かけようとしたら  
遠くの空がどんよりとした灰色だった

## 認知

スーツをクリーニングに出す羽目になる  
お金はかかるし・・・ああ最悪!

- 飛躍思考

# 認知のクセ パターン5

## 状況

エレベーターの中にごみ落ちていたと  
お客様から指摘を受けた

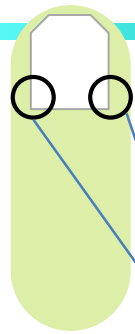
## 認知

自分がごみに気づかないから  
お客様を不快な気持ちにさせてしまった

- 自分に関連付け思考（個人化）



# リフレッシュワーク②



爪の生え際を、反対の手の人差し指と親指で「やや痛い」くらいの強さで押します。  
5秒押したら、次の指へ。  
片方の手が終わったら、もう一方の手もやりましょう。  
指によって効能がちがいます

★薬指だけは「交感神経」を刺激します。  
(元気になる、やる気满满!)  
食欲増進に良いため  
普通に食欲のある方は  
ほかの指より回数を減らすようにしましょう

肩コリ  
腰痛  
頭痛  
高血圧  
自律神経失調症  
物忘れ  
不眠  
肥満  
糖尿病  
尿漏れ  
肝炎  
生理痛など



# 捉え方を変える～ポジ変換



コップに水が半分しかない



まだ半分もある!



# ポジ変換ワーク

- 苦手な相手をポジティブに捉える

なんて大雑把なの?!

おおらかな人だなあ

なんて神経質なの!?

軽率な行動多すぎ!

優柔不断!

# ポジ変換ワーク

- 苦手な相手をポジティブに捉える

人の悪口ばかり言って!

お調子者でゴマすりばかり!!

- 苦手なシチュエーションをポジティブに捉える

面倒なお客様はいつも私が担当させられる

# ポジ変換ワーク

- 苦手な仕事をポジティブに捉える

こんなのやったことない・・・

単純で退屈な作業だなあ・・・

ボリュームのある仕事だなあ・・・

何のためにやってるの？コレ??

# リフレッシュワーク③

---

## ブレスエクササイズ

3つ数えながら、鼻から息を吸う(おなかを膨らませるように)

吸いきったところで息を止め2つ数える

6つ数えながら口から息を吐き出す(おなかをへこませるように)

# リフレッシュワーク④

## 瞑想 メンタル トレーニング

### 【オーソドックスな方法ー呼吸を数える瞑想】

- ・周囲に煩わされないような時間と静かな場所を選び、椅子に腰掛けるか、足を組んで座り、背筋を伸ばします。そして、静かに眼を閉じて（半眼にする方法もあります）、全身の力を抜きます。
- ・鼻の先に注意を集中しながら、鼻先から空気が入ったり出たりする感覚を静かに観察します。呼吸の数を一から一〇まで数え、それが終わるとまた一から数え直します。これを繰り返します。もし、数が途中でわからなくなったら、また一から数え直すようにします。

注：さまざまな考えが頭に浮かんできても、気にしないで無視するようにしてください。また、リラックスした状態に達しているか等と気にしてはいけません。とらわれない態度で、自然にリラックスするのを待ちましょう。

# ポジ変換ワーク 解答例

- 苦手な相手をポジティブに捉える

なんて大雑把なの?!

おおらかな人だなあ

なんて神経質なの!?

細かいことによく気が付くなあ

軽率な行動多すぎ!

とっさに反応できる行動力があるんだねえ

優柔不断!

色んな角度から熟慮できるんだねえ



# ポジ変換ワーク 解答例

- 苦手な相手をポジティブに捉える

人の悪口ばかり言って!

欠点とはいえ相手をよく観察してるねえ

お調子者でゴマすりばかり!!

人が言われてうれしい言葉をよく知ってるなあ

- 苦手なシチュエーションをポジティブに捉える

面倒なお客様はいつも私が担当させられる

私の能力を買われてのことだ

# ポジ変換ワーク 解答例

- 苦手な仕事をポジティブに捉える

こんなのやったことない・・・

新しいことを覚えるチャンス!

単純で退屈な作業だなあ・・・

どれだけ正確に素早くできるか挑戦!

ボリュームのある仕事だなあ・・・

効率よくできるようにしよう!

何のためにやってるの?コレ??

私の精神力が試される時だわ♪

# 本日のまとめ

