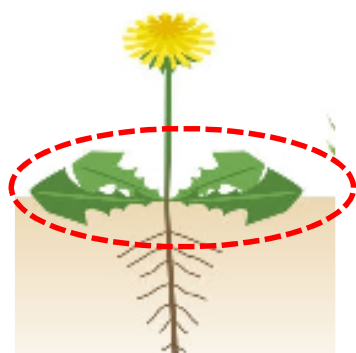


現在

ストレス反応



心身の健康状態はいかがですか？体は意外と正直です。

眠れない、食べられない、お酒、たばこの量が増えた等、ストレスの影響を受けると心身の不調、行動の異常とストレス反応が出てきます。その反応を放置してしまうと、回復が困難になります。また、人によってかかるストレスの量や内容は様々です。自分に合ったストレス解消法を持つことが大切です。

ストレスマネジメント研修

ストレスは、**早期発見、早期の対応がカギ**となります。
自身のストレス状態を把握し、自分に合ったストレス解消法を学ぶ研修をご用意しております。

<おすすめ講座>

メンタルタフネス研修

～自分に合ったストレス解消法を探そう～

メンタルアロマセラピー研修

～心と香りの良い関係～

(香りの選び方から使用まで)

<研修の目的・特徴>

■ **ストレスマネジメントは、自分を知る事「自己理解」がポイント**

ストレスの要因やストレスに対する理解を深め、対処する手法を習得します。また、コミュニケーションを円滑にして職場のメンタルヘルス環境を向上する考え方も習得します。

厚生労働省が5年に1回行っている「労働者健康状況調査」によれば、「仕事や職業生活でストレスを感じている」労働者の割合が年々増加し、今や働く人の約6割はストレスを感じながら仕事をしていると言えます。

ストレッサーによって引き起こされるストレス反応は、心理面、身体面、行動面の3つに分けることができます。心理面でのストレス反応には、活気の低下、イライラ、不安、抑うつ（気分の落ち込み、興味・関心の低下）などがあります。身体面でのストレス反応には、体のふしぎしの痛み頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠などさまざまな症状があります。また、行動面でのストレス反応には、飲酒量や喫煙量の増加、仕事でのミスや事故、ヒヤリハットの増加などがあります。

組織全体で心の問題を個々人に抱え込ませない職場作りを推進していくことが大切です。

まずは、労働者自らが自身のストレス状況を知り、自分に合った対応をすることが鍵になります。

■ **具体的な方法と行動論に特化した研修内容**

ガトウリアの研修では、労働者一人一人の心の健康が「快適な職場作り」の第一歩と意識しながら、労働者個人のストレスの軽減のサポートに力を入れております。個人で取り組める具体的な方法と行動に特化しており、医学的な療法や一般論を学ぶことをメインの目的としておりません。個人で実施可能なレベルまで落とし込みを行い、職場内でメンタルヘルス（心の健康）のケアを実践することで、仕事の正確性や効率を向上させます。

<豊富な実績>

1. 対象者・目的に合わせたカリキュラム

ガトウリアのストレスマネジメント研修では、シニア産業カウンセラーとして多くの労働者の悩みに寄り添ってきた経験と実績、植物療法士として個人に合ったストレス解消法の提案の経験を活かして、対象者・目的に最適なカリキュラムをご提案いたします。

2. 職場で悩ましい事例も解説

ストレスは、個人のライフスタイルや業務内容、個人の思考・行動のパターンによって様々です。労働者個人のカウンセリングも実施しております。

3. 講師

研修実施の雰囲気も含め、受講者の皆さまに元気を届けられるような講師をご紹介させていただきます。シニア産業カウンセラー、植物療法士として、職場のメンタルヘルスクエアを経験してきた講師が研修いたします。



自治体でのメンタルヘルス研修の様子 (左写真 上下)

受講者の声（一部抜粋）

- ・楽しく講義をする為のジョークや口調なども勉強になりました。さすがプロと思いました。またお話を聴きたいです。
- ・アロマセラピーに関心を持ちました。積極的に取り入れて心のケアに努めたいです。
- ・ストレスチェックの結果を深く受け止めていなかったことを再認識しました。もう一度結果に目を通して、自分の状況を理解し、対応したいと思います。
- ・ストレスに強い自分だと思っていましたが、意外と耐性が無いことに気づきました。
- ・笑いの絶えない研修でした。研修で笑えたことがストレス解消になりました。笑うことも大切ですね。



◆120分プログラムの一例 ※時間・内容等は各事業所に応じてカスタマイズいたします。

ストレスマネジメント研修 ～自分に合ったストレス解消法を探そう～

◆研修のねらい

自身のストレス状況を理解し自分自身のストレス解消法を見つける

◆ポイント

- ・自己理解（ストレス反応）
- ・身体を休める・緩める
- ・ストレス要因を積極的に解消する
- ・考え方を考えるコツを学ぶ

ストレスチェック後
研修にもおすすめ

◆対象者 全職員対象

◆研修のゴール 自分に合ったストレス解消法を見つけ、ストレスの軽減に取り組む。

研修プログラム例

内容	手法
1. メンタルヘルスの現状 (1) メンタルヘルスに関する調査結果 ワーク 自己理解シート	講義 ワーク
2. ストレスの要因とストレス反応 (1) ストレスとは、ストレスの要因 ストレスの程度と仕事への影響 (2) ストレス反応、不快ストレスとの付き合い方	講義 ワーク
3. ストレスへの対処（セルフケア） (1) ストレス原因を知る ・自己理解ワーク (2) ストレスへの対処方法 ・座ってできるセルフマッサージ ・フローマインドの取り入れ方	講義
4. まとめ	ワーク

◆120分プログラムの一例 ※時間・内容等は各事業所に応じてカスタマイズいたします。

メンタルアロマセラピー研修 ～心と香りの良い関係～（香りの選び方から使用まで）

◆研修のねらい

自身のストレス状況を理解し自分自身のストレス解消の香りを見つける

◆ポイント

- ・自己理解（ストレス反応）
- ・身体を休める・緩める
- ・ストレス要因を積極的に解消する
- ・ストレス解消グッズの作成

ストレスチェック後
研修にもおすすめ

◆対象者 全職員対象

◆研修のゴール 自分に合ったストレス解消法を見つけ、ストレスの軽減に取り組む。

研修プログラム例

研修プログラム例	
内容	手法
1. メンタルヘルスの現状 (1) メンタルヘルスに関する調査結果 (2) 自己理解シート作成	講義 ワーク
2. ストレスの要因とストレス反応 (1) ストレスとは、ストレスの要因 ストレスの程度と仕事への影響 (2) ストレス反応、不快ストレスとの付き合い方 (3) 香りと脳のメカニズム	講義 ワーク
3. ストレスへの対処（セルフケア） (1) ストレス原因を知る 状況に応じた香り選び (2) ストレスへの対処方法 ・座ってできるセルフマッサージ ・心と香りの良い関係 (3) ストレス解消グッズ作成	講義
4. まとめ	ワーク