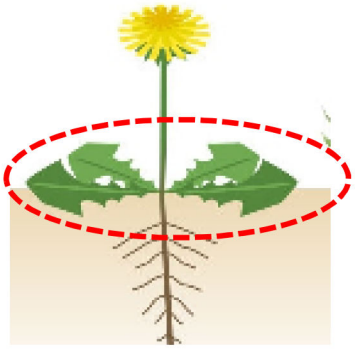
現　在

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、体のふしぶしの痛み頭痛、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。