

◆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