

ストレスマネジメント

- 以下のことをすれば、ストレスが和らぐかも・・・
- ①自分の現状を計って、自身を客観的に見れば・・・
- ②ストレスとは何か、ということを知れば・・・
- ③ストレス≠悪。ストレスとは、上手に付き合うのが良いと知れば・・・
- ④セルフでケアする術を学んで、やれることをやれば・・・
 - 例えば、親しい人たちと交流
 - 仕事から離れた趣味を持つ
 - 相談する。その他。
- ⑤コミュニケーションのトラブルの元である自分の認知・思考の癖（くせ）を知れば・・・

【今回の流れ】

- ①アナウンス：
- ②ストレスチェックについて。
- ③5分でできる職場のストレスチェック
- ④セルフケアを知ろう
- ⑤ストレスマネジメントの為に
利用者、スタッフ、自分を知ろう。
特に自分を知る = 思考の癖（くせ）を知る
→その方法（時間があればしてください）
- ⑥会議の感想等を記載し送信。

○ヘルパー定例会議11月分。

感想：＊ 3行程度 コメント下さい ＊

【②ストレスチェックについて。それをする意味】

- 対策を取るように求められている(国、社会から)
- セルフケア は 全てのスタッフに求められている。(国、社会から)
- 取り急ぎ、情報提供と啓発に取り組んでいる。のが当社の現状です

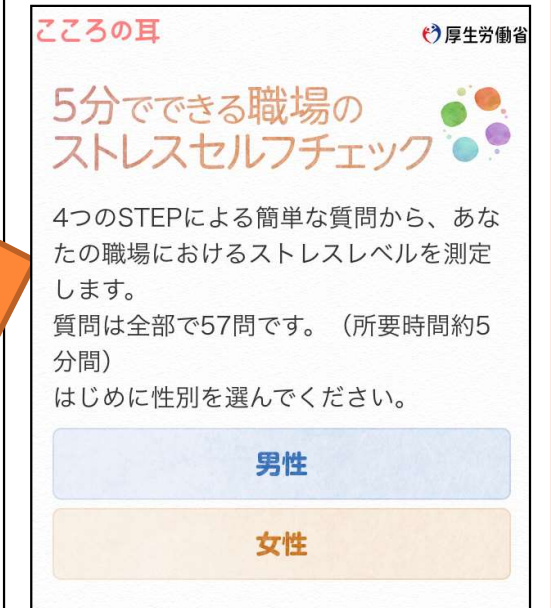


厚生労働省のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」より

③ 5分でできる職場のストレスチェックを試してみよう



全57問。どんどん、答えていく。



《診断結果を見てみる》

5分のできる職場のストレスセルフチェック

診断結果

あなたのストレス反応の状態は普通より少し高めでした。しかし、仕事上でのストレスの原因となる因子については問題はみられませんでした。

ストレスの原因因子 ■ … 要注意ゾーン

ストレスによる心身反応

活気

← → + 8 ...

《コメントも見てみる》

圏外 11:11 100%

kokoro.mhlw.go.jp

あなたの現在のストレス反応

イライラ感・疲労感が高いようです。

ストレスの原因となりうる因子

仕事の量的負担、質的負担、対人関係上のストレス、仕事のコントロール度、全てに問題はありませんでした。

コメント

今回、わずかながらストレスのサインが見られました。これをきっかけとして、こころと体の健康管理に気をつけましょう。一人で悩みを抱え込まずに、周囲に悩みを相談することもよいでしょう。また、産業医や専門家に相談する事も一つの方法です。専門的な助言を受けることによって、自分では気がつかなかった解決法が見つかることもあるでしょう。

ストレスケアのアドバイス

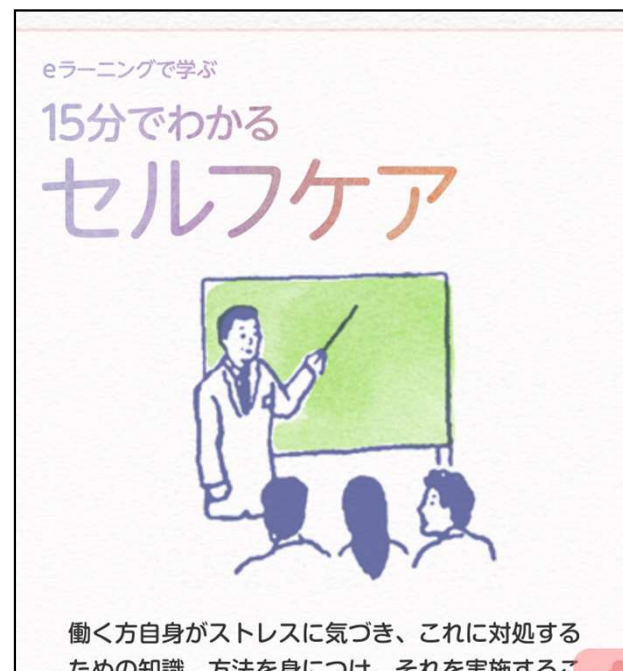
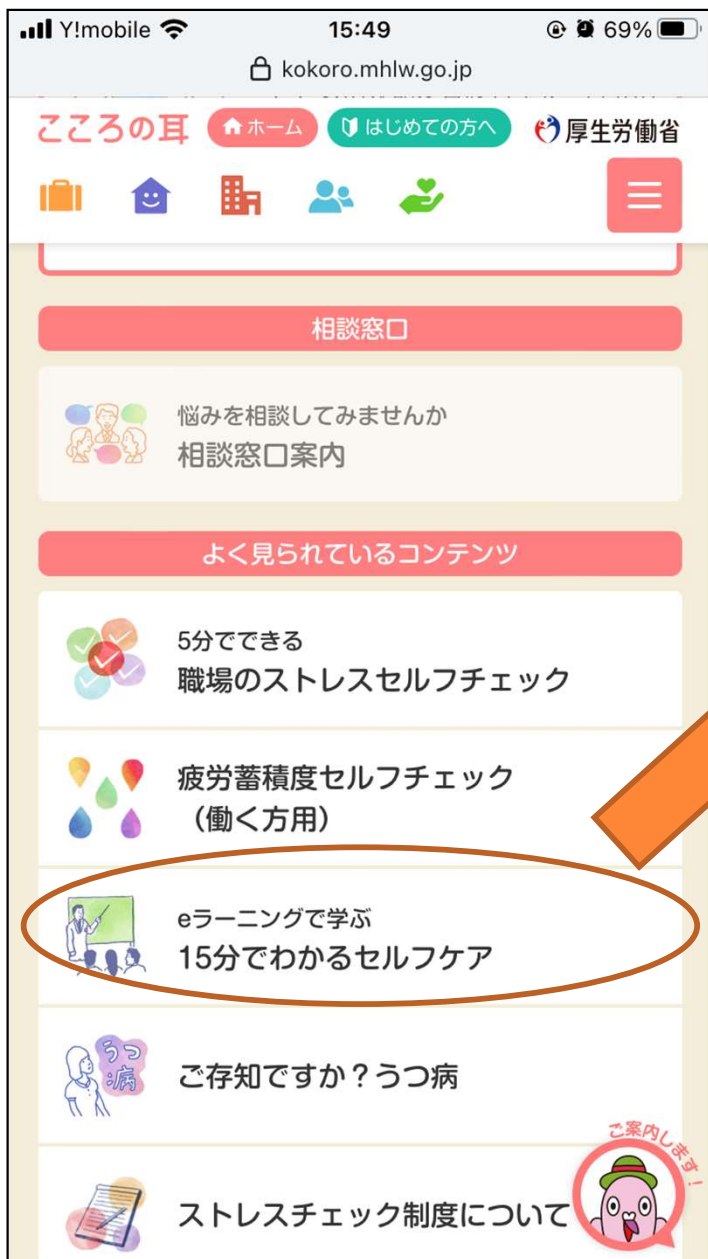
結果をPDFで保存

※結果の保存について

推奨: 結果を保存。PDFが駄目なら画面写真保存でもOK。毎年、比較してみましよう

【④セルフケア を 知ろう】

～15分でわかるセルフケア ストレスとつき合う方法より～



クイズの出題パターンは毎回異なっています。
eラーニング「15分でわかるセルフケア」と併せて「クイズ・セルフケア」も試してみましょう。

[eラーニングを始める](#)

[クイズ・セルフケアに挑戦](#)

eラーニングで学ぶ「15分でわかるセルフケア」



15分でわかるセルフケア

1.いつもと違う自分に気づこう ～こんなことはありませんか?～



1.こんなことはありませんか?



ストレスを感じていると 身体面 心理

ストレスを感じていると、
身体面、心理面、行動面に反応が
表れます。

ひどく疲れた 不安だ
何をするのも面倒だ
気分が晴れない

2. ストレスってなに？



1. ストレスとは



ストレス要因
ボールを
押さえる力



ストレス反応
ボールの
歪み



ストレス耐性
ボールの
弾力性



拡大する

2. ストレス要因



「ストレス要因」とは、ストレスを生じさせる

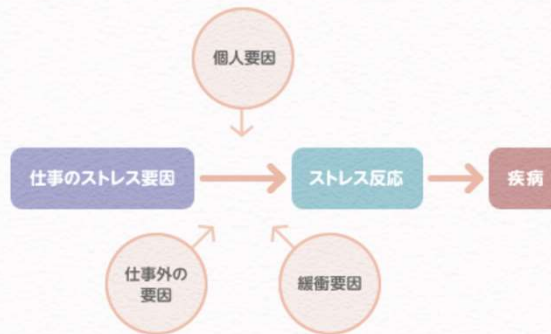
3. ストレス反応



ストレス要因に対しては、身体面・心理

4. 職業性ストレスモデル

NIOSHの職業性ストレスモデル



拡大する

5. ストレスと上手につき合おう



働く上でストレスはつきものです

■ ストレスが何かを知るだけでも、ストレスから少し距離をとることができます。ストレス自体は悪くない。上手につき合しましょう。

【セルフケアの内容 簡潔にまとめると】

■ ストレス → (ストレス要因、ストレス反応、ストレス耐性)

■ ストレス(刺激) → 仕事、家庭、地域にもある

■ 反応 → 心身と行動に現れる。

身体の不調はどこから？。個人差がある。その人が一番弱い所に現れたりする。

要因と反応を 当事者・自分では気づかなかつたりする

■ 職業のストレスとは(職業性ストレスモデルから)

仕事の要因に加えて、個人要因と仕事外の要因が影響
緩衝する要因もある。例えば上司のサポートなど

■ ストレス自体は どこにでもあるもの なので、
上手に、お付き合いする、という捉え方が大切です。

方法は・・・◆ストレッチ ◆適度な運動 ◆快眠

◆親しい人たちと交流 ◆笑う ◆仕事から離れた趣味を持つ

◆ストレス解消の誤解(をとく) ◆相談することの有用性(を知る)

3. ストレスとつき合う方法



1. ストレス反応への対応



自分自身で心身の緊張といったストレス反

2. リラクゼーション



自分自身で心身の緊張といったストレス反

3. ストレッチ



腰のストレッチ
腰を伸ばして、
からだを後ろにひねり、
背もたれをつかむ



長時間のデスクワークで、肩こりや腰痛が

4. 適度な運動



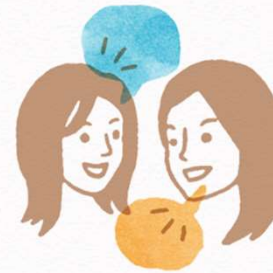
運動といふと、膝を痛くするが、やりかたを

5. 快適な睡眠



ストレス解消法のひとつに、快適な睡眠が

6. 親しい人たちと交流



自分自身で心身の緊張といったストレス反

7. 笑う



笑うことは、自律神経系がリラックスを

8. 仕事から離れた趣味を持つ



自分の好きなことができる時間を大切にし

9. ストレス解消の誤解



自分自身で心身の緊張といったストレス反

10. 相談することの有用性



自分自身で心身の緊張といったストレス反

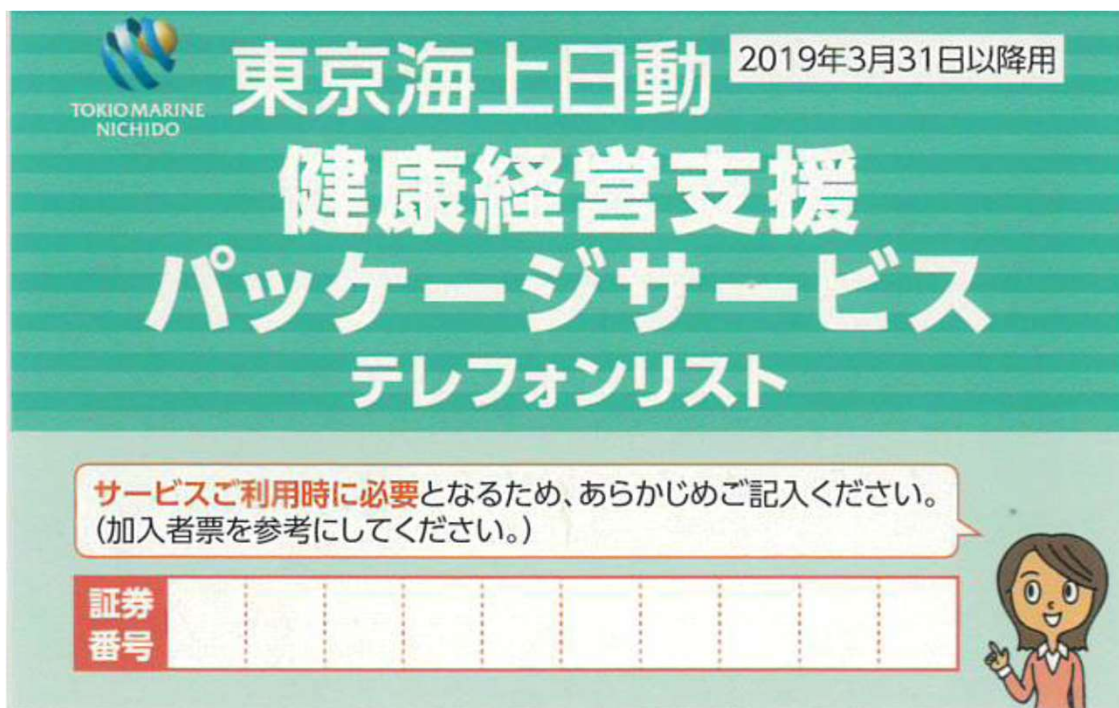
◆相談することの有用性 の 実例

GVPスタッフが使える、健康支援

～東京海上日動 健康経営支援パッケージサービス～(テレフォンリスト)

例えばこんな時に電話してみよう …

『気分がすぐれない』、『やる気がしない』といった時
職場や人間関係に関する悩みがある時
心理相談員等に予約無しで相談できます。



東京海上日動 2019年3月31日以降用


TOKIO MARINE NICHIDO

健康経営支援
パッケージサービス
テレフォンリスト

サービスご利用時に必要となるため、あらかじめご記入ください。
(加入者票を参考にしてください。)

証券
番号

証券番号入力欄



TEL: 0120 - 783 - 503

証券番号: Y145649274

【⑤ストレスマネジメントの為に 自分と利用者とスタッフを知る有用性】

■介護の現場でコミュニケーションを円滑に進める為には、自分を知ることがとっても重要です。



■ですが、、、自分を知るのは難しい。

わかっているようでわからないのが自分。

■『自分を知る』、『相手を知る』、『お互いを知る』の時間が時々、取れると良いです。

・自分を知る術とは？ (★時間があればやってみてください)

★自己理解が深まったり、自分の認知・思考の癖(くせ)が分かるとコミュニケーションが円滑になったり、物事を正しく認知したりできて職場でのストレスを和らげたりする効果があります。

■方法は多々ありますが、今回紹介するのは、下記2つ。

① エゴグラム →

性格傾向や行動パターンを客観的に把握することができます。
自己分析のメリットとしては、自己理解が深まります。

② 16Personalities → 診断者の人柄を知ることができる。

自己分析での特徴は、自分の思考の癖(くせ)が分かる。



① エゴグラムのお薦めのサイト
『エゴグラム』で検索
説明をざっくり読んで
下の方の《診断する》を押して開始

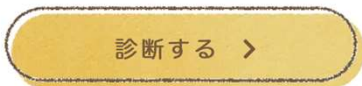
→結果をよく見て、自分を知ろう
自分の思考の癖(くせ)を知ろう

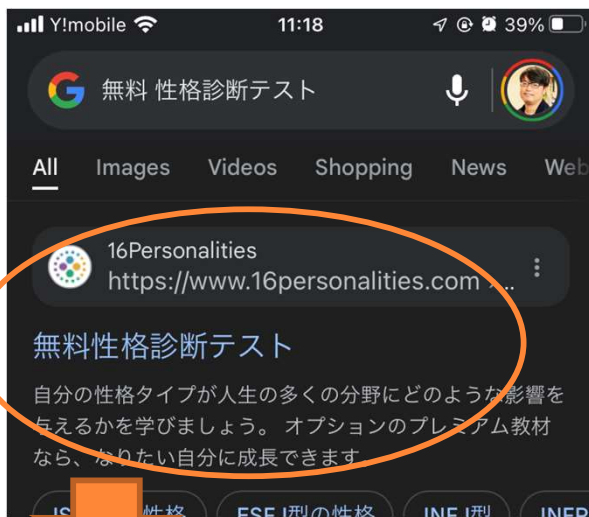
→無理がなければ
結果を見せあいっこしましょう
(お互いを知ってみましょう)



エゴグラム性格診断とは何か

それでは早速、エゴグラム性格診断にチャレンジしてみましょう。





② 16Personalities のお薦めサイト『無料性格診断テスト』で検索ページのすぐ下から質問開始。

★ 100問あるので、あんまり考えすぎないで。

→ 結果をよく見て、自分を知らう
自分の思考の癖(くせ)を知らう

→ 次に無理がなければ
結果を見せあいっこしましょう
(お互いを知ってみましょう)