

## 定例会議11月分 ストレスマネジメント

ストレスマネジメントについて『こころの耳』を利用して自身の状態を知ることができております。「ストレスは無い」との結果で妥当だと思いました。  
『ストレスとつき合う方法』では 実践できている、当てはまる 箇所がありましたので安心しております

「エゴグラム」を利用して自己分析ができております。性格において、良い面も悪い面も 与え方の違いだけで表裏一体だと改めて思いました。

ストレスは、まったく負のイメージしか有りませんでした。改めて見ると、それでも無いかと。要は自分の体の持って行き方かな？と思います。

最後に行いましたエゴグラム診断→結果は、世話好きな"大阪のおばちゃん"でしたが、俺そんなに世話好きな方かなあ？と、思われてるのが一番のストレスと言うか、勝手に思っつけ！と、そこに落ち着きました。

人とトラブルがあったときに反省し見ると、何をこだわっていたのか！と思うときがあります。  
今日の研修で自分の思考のくせ！  
何を優先順位するか！もっと自分を知って相手を知る事が、その点を見つめて行きたいと思いました。

自分のストレス解消は、親しい友達と話すことです。

ストレスチェックでは、自分が思っている程度の診断でした。エゴグラム診断は、自分を知ると言う意味で、面白かったですが、少し違うかな？と思うところもありましたが、自分では、気付いていない部分かもしれないので、注意点は、気を付けて過ごしたいと思いました。

「ストレス=悪い」と思ってしまいましたが、「ストレスは無くすものでも、無くせるものでもない。上手につきあうものである。」と教えてもらうと、何かちょっとほっとしたような気がしました。

エゴグラムの診断、楽しかったです。

"自分を知る"って大事ですね。

## 定例会議11月分 ストレスマネジメント

今、自分自身の体調(アレルギー反応がでて、もう1年以上皮膚科に通院)、一人住まいをしている障害者である娘が、最近一人では、やっていけなくなっており、身の振り方を考える時期に来ている。

身体的にも精密検査が必要との診断で来週付き添う予定。今日午後からはこの件で、病院で会議。孫の進学、学費の問題。夫の体調もよくないため、エレベーター付きの住宅に引っ越す予定。等など。

毎日予定がぎっしりで、忘れないようにと、スケジュール帳は蛍光ペンまで登場。

人生76年生きてきて、こんなに忙しい時期はなかったんじゃないかと思うくらいなのに、ストレスチェックの結果は意外なものでした。

私って、ストレスを楽しむタイプだったのかしら？なんて、首をひねりました。

ストレスケアマネジメントについて会議をしました。

個人差がありひとりひとり違う行動があり面白いなと感じました。

エアグラム診断をやりあまりストレスが行動に出たりしているのか実感は無かったですが改めて知るとそうかもしれないなと思いました。

仕事をしていく中で特にストレスなど感じたことはないのですが、セルフチェックの結果からすると予想以上にストレスを感じているらしく驚きました。何がストレスになっているのかも解らないのですが適度にストレス発散をしていこうと感じました。

エゴグラム診断を初めてしました。当たっている部分が多く面白かったです。

ストレスはどうしてもかかえてしまいますが、友人や職場の人がたくさん話を聞いてくれるので助かっています。これからもストレスと上手く向き合っていこうと思います。

ストレスマネジメントについて教えてもらいました。

ストレスチェックをしてそれをもとに話してくれました。対処法はいろいろありますが、積極的に状況を変えるようにスポーツや趣味を実行するのも有益なんだなと改めて思いました。

ストレスのセルフケアが大切とのことでした。

ストレスのセルフチェックや自分の性格診断を通して自身のことを理解しておくことが大事だと感じました。他人の事もよく理解して、人と上手く関わっていけるようにしたいです。

ストレスチェックの結果、以前より少なくなっていました。以前はイライラすることも多かったのですが、今回チェックできて自分のことが分かり、良かったです。仕事に対しこれからどうしていけば良いかのヒントになりました。

## 定例会議11月分 ストレスマネジメント

今日は、ストレスチェックの講習、エゴグラムで、自己判断ができました。ストレスが、たまと、身体にでてくるので、自己判断して、気をつけて、意見交換しながら支援したいし、日々の生活も、楽しく送りたいと思いました。

ストレスについて自分を知る事が重要との事。ストレスの発散方法も理解しているが、なかなか思うようにならず、イライラする事もあるが、気分を切り替えてリフレッシュする事が大事だと改めて感じた。

自分でもどの位ストレスが有るのか、どの位精神的に疲れているかを確認できるころの耳はありがたいと思いました、また、ストレスと上手く付き合う為に適度な運動やストレッチをしたいと思いました

ストレスマネジメントについて学びました。  
日頃から目に見えていないところでストレスが多いのだと再確認しました。  
少しでも自信のストレスを減らし、気持ちも楽にしていきたいと思います。

ストレスや自己覚知は自分で感じるの難しい事。自分は趣味があるから良かったと思います。他の仕事の方と話をしていると自分が狭い空間で仕事していたと感じることも実際ありました。

5分でできるストレスチェックの結果ではあまりストレスをかかえていないようで安心しました。日頃の生活でうまく解消されているようなので一応このままの生活を続けていきたいです。

ストレスと上手く付き合う事が大事で溜める事なくしないといけないと思いました  
なかなか難しいとは思いますが好きな事を出来る時間を取り適度に発散していこうと思いました。

自分のストレスがどんなけあり、何が原因かなど調べたことがなかったのでストレスチェックは定期的にしようと思いました。自分の性格などの理解も大事だなと思いました。

毎年ストレスチェックをして見て、上手いこと溜めないように付き合ってると思います。利用者さんとも上手いことコミュニケーションを取りながら支援に励もうと思います。

ストレスチェックの、方法を教えて頂きました。セルフケアや、エゴグラムのやり方も教わり、自分の思考の癖がわかり、参考にして、支援をしていきたいと思いました。

ストレスチェックをしました。去年の結果と見比べてみようと思いました。自己分析も調べる事ができ、気をつけなければいけない点も解りとてもよかったです。

## 定例会議11月分 ストレスマネジメント

ストレスマネジメントについてはよくわかり、実践していこうと思います。  
自己診断は他の人とコミュニケーションをとりながら楽しく参加できてよかったです。

5分で出来るセルフチェックしました。ストレスなく仕事に差し支え無いよう頑張ります。もう一つは大阪のおばちゃんタイトルどうりだと笑って頑張ります。

ストレス度チェックをし、以前に比べ軽減してることがわかったので、良かったです。自分の性格やこだわりを知り、ストレス緩和を意識したいと思います。

エゴグラムは結果がでなくて残念だったけれど、またやってみたいと思う。  
ストレスをため込まないように時々楽しみをいれて生活していきたいと思う。

ストレスとうまく付き合っとうまくりフレッシュしていきたい  
自分を知ることは周りとのコミュニケーションを円滑にすることにつながると思いました。

ストレスについて学んだ。自分はあまりストレスが無い事、何をもってストレスなのかを学ぶ事が出来た。今後もこのような研修は定期的にあればと思う。

セルフケアについて、僕自身ストレスを抱え込みやすい性格なので、対処法を発見してストレスと向き合えることが出来ればいいなという風に考えました。

「職場のストレスセルフチェック」の実施。  
「疲労蓄積度セルフチェック」も併せて実施しております。自覚していない面を認識する事ができました。

ストレスチェックでは今のところ問題は無いとの結果でした。  
今後ストレスと上手につき合うには自分を知る事が大事と言うお話に納得しました。

自分自身ストレスを感じたりする事があるのかどうあまりわかってないから自分なりに難しく考えないようにしている所はあるように思っています。

ストレスマネジメントのために自分を知る、相手を知る、お互いを知れるようにしたいです、自分自身ストレスを溜めないように常に心がけています。

ストレスが無かったので自分でもびっくりしました。エゴグラムでは思ってもいない診断で驚きましたが良い所も悪い所もわかり良かったです。

ストレスが無かったので自分でもびっくりしました。エゴグラムでは思ってもいない診断で驚きましたが良い所も悪い所もわかり良かったです。

## 定例会議11月分 ストレスマネジメント

<p>自身が感じていないストレスがあると知る事ができました。そのストレスを自分に合った方法でストレス発散できるよう試そうと思いました。</p>
<p>ストレスは知らない間に溜め込んでいたり症状がでて気づくこともあります。気分転換できる日を作ることの大切さを確認できました。</p>
<p>ストレスについて、私自身も色々ありましたがいろんな人とコミュニケーションをとること、趣味をみつけまえむきになる事がだいじ。</p>
<p>ストレスを溜めないために、仕事も趣味も楽しみたいと思います。自己分析して客観視し、コミュニケーションを気をつけます。</p>
<p>ストレスチェックでは、無しの結果でした。自分を知ってストレスがたまらないように気をつけたいと思いました。</p>
<p>私はストレスがたまったら友達とランチやお茶をして喋って解消します。笑う事によってリフレッシュ出来ます。</p>
<p>ストレスチェック、楽しくさせて頂きました。 同じ結果でも人によって感じ方は異なるのかとは感じました。</p>
<p>夜寝る前にナンプレや漢字ドリルを数時間する事が楽しみで、私のストレス解消になっているように思います。</p>
<p>ストレスセルフチェックを実施しました。結果はストレスとなる原因は“あまりない”との結果でした。</p>
<p>高度な学習をしているようで勉強になりますが着いて行くのもしんどいです。ためになるので感謝です。</p>
<p>時々、支援に入ってる時が、ストレス発散できると感じる事があります。エゴグラム、やってみます。</p>
<p>ストレスについて。前回と同じストレスほぼ無しでした。 これからもノンストレスで頑張ります。</p>
<p>先ず自分自身を知る事にします。こころの耳の診断では体力をつけるように心掛けたいと思います。</p>

## 定例会議11月分 ストレスマネジメント

項目選択の過程で客観的に自分を見つめ直す機会となりました。少しストレス発散できました。

ストレスと上手く付き合い、なるべく溜めないように心がけようと思いました。

自分のストレスが、何によるものか、客観的に知れてよかったです。

もしストレスがかったら他の友達に伝えていこうも思っています

ストレスの原因となる要因もあんまりない、との診断でした。

自己診断は興味深かった。