

# メンタルタフネス研修

## ■ねらい

自分にとってのストレスを見直したり、ストレスに対処するための考え方や行動を身につけることで、ストレス耐性を高める研修です。ストレスに対する様々なアプローチ方法を学び、意識的にポジティブな自分を創ることを目指します。具体的には、まず仕事におけるストレスの現状を理解し、自分自身の考え方や行動パターンを把握していただきます。そのうえで、肯定的に考えるための思考の切り替え方や、失敗した時の立て直し方、ストレスをためない工夫などを考え、グループで共有していきます。最後は、気持ちよく働けるチームとなるために、お互いのモチベーションを高めるコミュニケーションの取り方を学ぶことで、自らの仕事に対するやる気も高めていただけます

## ■テーマ概要

対象：ストレスに対処するための考え方や行動を身につけたい方

時間：1日

人数：20名

## ■カリキュラム一例

### 内 容

#### 1. ストレスの現状を考える <仕事におけるストレスの現状を理解する>

- (1) 「メンタルヘルス」調査結果
- (2) ストレスの要因（精神的要因、身体的要因、環境的要因 等）
- (3) 自分にとってのストレス要因を整理する 【ワーク】1日の行動からストレス要因を整理し把握する
- (4) ストレスの程度と「やる気」への影響
- (5) ストレス反応
  - ①こんな症状に注意（身体の反応、心の反応、行動への影響）
  - ②ストレスで体調を悪化させてしまう原因（性格、タイミング、年齢）

#### 2. ストレスに上手に対処する <自身の考え方や行動パターンを把握する>

- (1) ストレスをどう捉えるか (2) 様々なストレス対処法と身体に及ぼす好影響
  - (3) 考え方の傾向を知る 【ケーススタディ】自身が取る対応・行動を直感的に書き出し、共有する
  - (4) 考え方や行動のパターン（非主張的、攻撃的、アサーティブ） (5) なぜアサーティブになれないのか
- 【ワーク】自分の行動傾向を考え方や行動で直した方が良いことを書き出す  
【参考】誰にでもある「思考のクセ」（マイナス化思考、レッテル貼り、自己中心思考、感情的決めつけ）

#### 3. ポジティブに考える <肯定的な考え方を身につけることで耐性をつける>

- (1) 考え方の切り替え 【ワーク】自身の失敗やよくない状況・出来事を書き出し、肯定的に考える
- (2) 自分を良いところを、素直に認める 【ワーク】自分の強みを書き出してグループ内で共有し、ほめ合う
- (3) 失敗してもすぐ「復活」する 【ワーク】大きな失敗後に前向きな考えに戻るための「復活のことば」を書き出す

#### 4. チームワークを意識する

- (1) メンバーを信じる (2) コミュニケーションでメンバーを巻き込む
- (3) 話すことの効果（新しい解決方法が見つかる、些細な悩みであることに気づく 等）  
【ワーク】職場のコミュニケーションの改善策を考える
- (4) 話を聴く（あいづち、反復・言い換えをする、感情を伝える等）  
【ロールプレイング】最近楽しかったこと等について、話を聴く練習をする
- (5) 演習（ストレスを溜めない工夫を共有する）

#### 5. まとめ <今日から実践することを挙げ、リストを作成する>

- (1) 最後のちょっとしたヒント (2) まとめ  
【ワーク】研修を通じて重要だと考えたことを挙げ、今日からやることリストを作成する