

# ストレス・コーピング

～ストレスにうまく適応し、コントロールする～

## 【ねらい】

働く人の実に約 6 割の人が「仕事上の強いストレス」を感じている日本社会、加えて現在は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により「ニューノーマル(新常态)」や「新しい生活様式」への適応が求められており、その過程において、「コロナ疲れ」や「コロナストレス」を生み出し、それがきっかけとなって「コロナ鬱」への引き金ともなっています。with コロナ・アフターコロナの時代は、「適応力が低ければ、今まで以上にストレスが多い時代になる」と言われています。この講座では、ますます複雑化する現代ストレスに上手に対処し、メンタルヘルスの維持増進に役立つコーピングの技術を身に付けて頂きます。

## 【モデルカリキュラム】

	主 な 内 容
3 時間	<p><b>1. アフターコロナ時代のセルフケアの必要性</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・メンタル予防には、ストレスにうまく対処することが大事</li><li>・様々なストレスや鬱、コロナ鬱の予防に向けて</li></ul> <p><b>2. 生活習慣を整えよう！</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・コロナ禍で生活習慣の乱れを実感する人が多数！</li><li>・メンタルヘルスはまず生活習慣から～生活習慣チェック～</li></ul> <p><b>3. ストレスに対処する技術「ストレスコーピング」</b></p> <p>①ストレスに対する考え方～ストレスの原因と仕組みを知る～</p> <p>②課題解決型コーピング</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ストレスそのものに働きかけて解決する</li></ul> <p>③認知再評価型コーピング</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ストレスに対しての、見方や感じ方・発想を変え、新しい適応の方法を探す</li></ul> <p>④気晴らし型コーピング</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・気分転換を図り、ストレスを解消する</li><li>・リラクゼーションについて</li><li>・究極のストレス対処法を実践～マインドフルネス瞑想～</li></ul> <p><b>4. 管理監督者自らが日常で実践する</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・管理監督者の言動・行動で職場のストレス耐性も変わる</li></ul>

※モデルカリキュラムですので、詳細など変更になる場合があります。