

## テレワークのためのストレスケア（セルフケア）研修

**【ねらい】** 昨今の社会状況により、多くのビジネスパーソンがテレワークへの切り替えを余儀なくされました。テレワーク初期は、通勤・移動の負担軽減による効率化などのメリットにフォーカスされていましたが、「家族との空間ではなかなか集中できない」や、「外出の自粛で自宅に籠りがち」「コミュニケーションが上手くとれないイライラ感」など、これまで経験した事のないデメリットの例も多く聞かれます。加えて、先が見えない不安からくる「精神的ストレス」や、閉じこもりがちな環境による「身体的ストレス（＝運動不足や不規則な生活習慣）」など、知らず知らずのうちに大きなストレスを抱え込んでしまう傾向にあります。私たちの心と身体にストレスによる影響がそろそろ出始めてきているのではないのでしょうか？この講座では、テレワークならではのストレスを解説し、対処するためのセルフケア講座です。

**【モデルカリキュラム】** ※ 打ち合わせにより内容の変更も可能です。

自宅で簡単にできる「実技」などを盛り込む事も可能です。

	テ マ ・ 内 容
90分	<p><b>1. オリエンテーション</b> アウトブレイクルーム機能でグループを作成し、簡単なワークを実施</p> <p><b>2. テレワークで生まれるストレス 【グループで共有】</b> ・環境ストレス、情報ストレス、コミュニケーションストレス、ワーク・ライフ・アンバランスによるストレス ・ストレスチェックをしてみよう！</p> <p><b>3. 生活習慣チェック 【グループで共有】</b></p> <p><b>4. ストレスコーピング</b> ・ストレスに対する考え方</p> <p><b>5. リラクゼーションについて</b> ・副交感神経を優位にしてリラックス</p> <p><b>6. マインドフルネス瞑想</b> ・究極のストレス対処法を実践</p> <p>まとめ</p>