

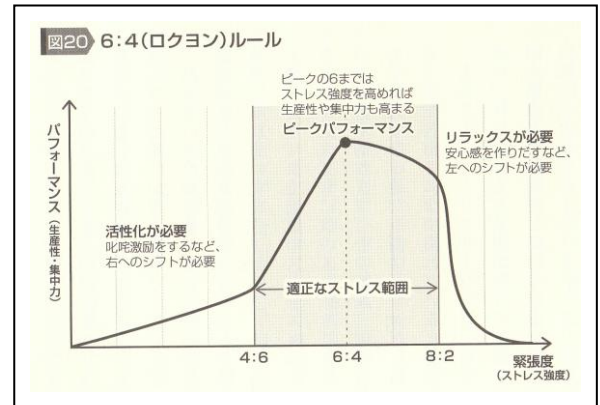
# 「ストレスコントロール研修」 (9/8 開催)



環境変化が速い昨今、ストレスを感じている人が多い時代と言われている。ストレスは悪者ではなく、ストレスについて正しく理解することが必要である。自身のストレスを知り、“安全で効果的なストレスコントロール”を習得することによりメンタルヘルス疾患の予防にも役立つという視点から、SYPシステム専任講師内田和俊氏よりご指導をいただいた。

## ストレスは悪者ではない

ストレスは誰にもあり、適量に持つことでパフォーマンスが上がり身心とも調子が良くなる。ストレスが低い状態(寝起きの時など)は、思考力も低く決していない状態ではない。緊張(ストレス)とリラックスの比率は、6:4が望ましい。



## ストレスコントロール

ストレスを受けやすい考え方に①二分化思考(白黒をはっきりしたい人)②否定的側面の拡大(ネガティブシンキング)③過剰な一般化(マニュアル人間)④「べき」思考(枠組みをつける)⑤結論の飛躍(すぐ結論づける)がある。①④は自身だけでなく周りにもストレスを与えるので管理者として注意が必要である。また、自身のストレスサインを知ることも大切であるなど、具体的な内容であった。参加者同士が意見交換(分かち合い)の時間もあり好評であった。