

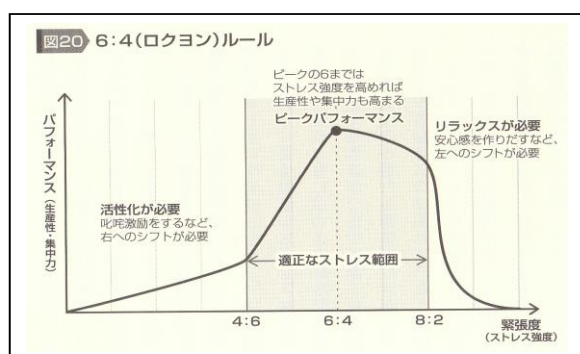
ストレスコントロール研修

～正しいストレスコントロール方法を身につけメンタル疾患の予防に～

メンタルヘルス疾患の予防にも役立つという視点から、①ストレスを正しく理解する、②ストレスレベルとストレスサインを知る、③安全で効果的なストレスコントロールを実行する、ことを目的に、SYPシステムの専任講師 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、適量を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（例：寝起きの時など）は、思考力も低く決して良い状態ではない。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は周りにもストレスを与えるため管理者として注意が必要。自身の体の症状の変化によるストレスサインを知ることも大切。ストレス源は減らせないが、ストレスを無視せず・無理をせず、3つのR（レスト・レクリエーション・リラクゼーション）等でストレスを減らす方法を身につける。