

状況－思考－気分のつながりの説明例

7 ワーク 3 (5分)

事例ワークでは、配布資料【Aさんの事例2-2】を使い、指定された状況でのAさんの思考と気分を整理するワークをおこなう。まず、配布資料【Aさんの事例2-2】を講師が読み上げ、次に、状況のみが記入され、気分と思考が空欄の図を示し、気分、思考の記入ポイントを解説した上で、事例からAさんの気分、思考を書き出すワークをおこなう。ワーク終了後、Aさんの思考と気分の整理の例（このスライドは配布資料からは抜いておく）を示し、改めて気分と思考の記入のポイントを解説する。

【4. 個人ワーク＋グループワークで思考の切り替えを実践～まとめ（計55分）】

本パートでは、事例を用いて自分自身の気分と思考の整理を練習し、気分と思考のつながりを確認するとともに、グループで【もとの考えとは異なる考え】のアイデアを出し合うことで、思考の幅を広げる練習をおこない、思考が変わると気分が変わることを体験するワークを行う。

8 ワーク 4 (7分)

初めに、配布資料【思考の切り替えワークシート】を使い、①Aさんと同じ状況、思考になったとしたら、自分ならどんな気分になりそうか、②Aさんと同じ状況になったとしたら、自分ならどんな気分、思考になりそうか、の2点についてワークをおこなう。ワーク記入のポイントとしては、①気分は1語で記入し、0-100点で主観的に点数を付ける、②思考は、思いつくものをすべて記入し、もっとも気分につながる思考をひとつ選ぶ、以上2点を教示する。

9 グループワーク (28分)

次に、グループ分け（1グループ4人程度、事前に準備しておく）をおこない、それぞれのワークの結果についてグループ内で共有するよう伝える。その際、最初に『名前（ニックネームでも可）』と『アイスブレイクのための話題（例：好きな食べ物、など）』を一言ずつお互いが話してから、ワークの共有をおこなうよう教示する。その後、各グループで相談し、Aさんの考えとは別の考えを、できるだけたくさんリストアップするワークをおこなう。その際に、グループ内で出た案は、全員が自分のワークシートにすべてメモを取るよう教示する。グループワーク終了後、2～3組からグループであがった考えを発表してもらい、挙がった意見をホワイトボードに

記入する（またはPC入力してプロジェクタで表示する）。発表時に、解決策としての考え（次は〇〇すればよい、など）が多く発表された場合は、【そもそもAさんの考えが100%事実とはいえない(例:嫌われているとは限らない)】ことを示す考え方についても意見をもらうよう留意する。

最後に、グループワークで出た案のなかから、それぞれが自分にとって一番気分が楽になる考えを選び、そう考えるときの気分をワークシートに記入するワークをおこない、結果について、グループで共有してもらおう。ワークのポイントとして、①【そう思えたら一番気は楽になりそうだが、そうは思えない考え】を選ぶのではなく、【少しでも気が楽になる、そう思えそうな考え】を選ぶ、②気分の数値は想像、主観で構わない、③ワークの結果、少しでも気分の数値が下がれば成功、以上を伝える。

10 まとめ（10分）

本研修後半部のまとめとして、①特に、ゆううつや不安など、心（＝気分）にストレス反応がでているときに、思考の切り替えができると、ストレス反応を和らげることができる。②ストレス反応が和らと、気持ちに余裕ができ、考え方や行動の幅が広がり、その結果、困りごとへの対応がうまくできるようになる（＝悪循環から抜け出せる）。以上の点についてコメントし、実践を促す。

最後に研修全体の振り返りとまとめをおこない、第2回研修の内容について簡単に解説する。具体的には、本研修では、認知行動モデルにおける【思考】と【身体反応】への取り組み方を練習したが、次回は【行動】への取り組みとして、コミュニケーションのコツについて学ぶことを説明し、今回学んだ思考の切り替え法と、次回学ぶ行動の工夫の両方を組み合わせることが、ストレスに上手に対処する上で一番効果的である点を強調して、次回の受講を促す。

11 質問受付（10分）

残りの時間で、参加者からの質問を受け付け、研修を終了する。

【第2回：仕事に役立つコミュニケーション力アップのコツ】

▶ タイムテーブル

通し 番号	項目	内容	時間 (目安)
1. 導入～ストレスについての簡単な説明			計5分
1	講義1	講師自己紹介、本セミナーの目的、流れについて説明する。ストレスとストレス反応について、ストレスと生産性の関係、職業性ストレスのしくみを説明する。	5分
2. 事例を使って4つの自己表現の具体例とアサーティブな自己表現のコツを確認			計20分
2	ワーク1	配布資料【Aさんの事例1】を使って自分の自己表現のパターンを確認することを伝え、相關図を示して事例内容を説明。4つの自己表現の中で、普段の自分のパターンに近いものを選び、それぞれ挙手してもらう。	10分
3	講義2	4つの自己表現について、それぞれ具体的に解説し、アサーティブな自己表現のポイントについて説明。その後、配布資料【Aさんの事例1】を使い、アサーティブな自己表現のポイントを解説する。	10分
3. アサーションのロールプレイ1(部下に仕事を依頼する場面)			計40分
4	ワーク2	配布資料【ロールプレイの場面1】を使い、ロールプレイをおこなう場面を確認。その後、配布資料【アサーションワークシート1】を使い、上記場面での自分なりのアサーティブな伝え方を記入する個人ワークに取り組む。	10分
5	ロール プレイ1	グループ分け発表後、ロールプレイのやり方を教示し、個人ワークの内容をもとにロールプレイを実施。ロールプレイ終了後、振り返りの視点を教示し、グループでロールプレイの振り返りをおこなう。振り返り終了後、2～3組から内容を発表してもらい、アサーティブな自己表現の例を示して解説する。	25分
6	講義3	上手な仕事の頼み方について、ポイントを解説する	5分
4. アサーションのロールプレイ2(仕事の依頼を断るか調整する場面)～まとめ			計55分
7	ワーク3	配布資料【ロールプレイの場面2】を使い、ロールプレイをおこなう場面を確認。その後、配布資料【アサーションワークシート2】を使い、上記場面での自分なりのアサーティブな伝え方を記入する個人ワークに取り組む。	10分
8	ロール プレイ2	ロールプレイのやり方を教示し、個人ワークの内容をもとにロールプレイを実施。ロールプレイ終了後、振り返りの視点を教示し、グループでロールプレイの振り返りをおこなう。振り返り終了後、2～3組から内容を発表してもらい、アサーティブな自己表現の例を示して解説する。	25分
9	まとめ	仕事を受けられないときに考えると役立つ視点について解説し、アサーティブな自己表現のまとめと実践のポイントを説明。最後に本研修のまとめをおこない、第1回で取り組むポイント伝える	10分
10	質問受付	残り時間で、参加者からの質問に対応する	10分

➤ プログラムの具体的内容（コメント例、ポイントの詳細などについては、補足資料を参照）

【1. 導入～ストレスについての簡単な説明（計5分）】

冒頭で、本研修を主催する担当者から講師の紹介をいただき、その後、本セミナーの目的、流れについて説明する。

1 講義1（5分）

本パートでは、日常で使われやすい【ストレス】という言葉について、ストレッサーとストレス反応の視点から簡単に解説し、セルフケアの重要性について理解を促すとともに、ストレス対処の実践への導入とする。また、【ストレス=悪いもの、無くすべきもの】という誤解を避けるため、ストレスと生産性の関係について説明し、【過度のストレスをマネジメントできるようになることが目的】である点を強調して解説する。

次に、職業性ストレスモデルを用いて職場のストレスのしくみを解説し、ストレスに対処ために、本研修（全2回）では個人要因の中のストレス対処力の向上を目指す点、本日の研修では【上手なコミュニケーションのコツ】に取り組むことを改めて伝える。

【2. 事例を使って4つの自己表現の具体例とアサーティブな自己表現のコツを確認（計20分）】

本パートでは、事例を用いて4つの自己表現（攻撃的、非主張的、非主張かつ攻撃的、適切（アサーティブ））の事例を確認し、自分の自己表現のパターンについて振り返り、適切（アサーティブ）な自己表現のポイントを確認する。

2 ワーク1（10分）

最初に、配布資料【Aさんの事例1】を使って『もしも自分がAさんと同じ状況に置かれたら、4つのパターンのどれに近い自己表現ををすると思うか』という視点から、自分の自己表現のパターンを確認してもらうことを伝え、関連図を示して事例の概要を説明する。その後、講師が事例場面と4つの自己表現の事例を読み上げ、自分がどのパターンに当てはまったか挙手を促す。その際に、4つの自己表現の事例は典型的な表現になっているため、完全に当てはまるものを選ぶ必要はなく、どの傾向が強いかで選ぶよう改めて教示する。

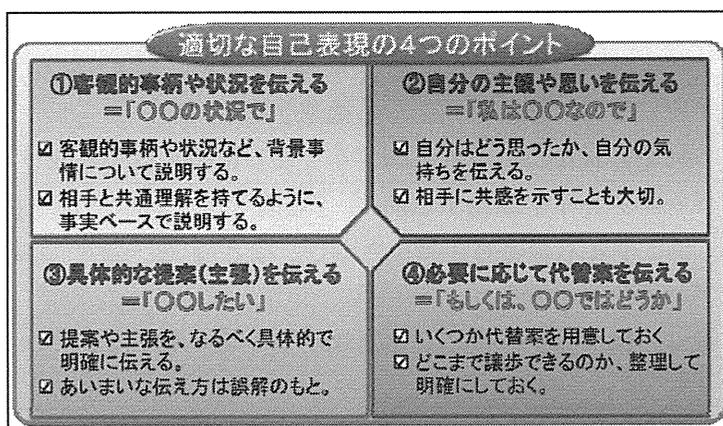
3 講義2（10分）

次に、アサーティブな自己表現を含めた4つの自己表現について、①自己表現の仕方には、4つのパターン（攻撃的、非主張的、非主張的かつ攻撃的、適切（アサーティブ））があること、②上手な自己表現のポイントは【自分も相手も大切に＝適切（アサーティブ）な自己表現をする】こと、③まずは自分のコミュニケーションのパターンを知ることが大切であること、以上について説明し、普段の自分のコミュニケーションの仕方を振り返りながら、4つの自己表現の特徴を確認するよう促す。

その後、4つの自己表現の特徴について、それぞれ具体的に説明し、コミュニケーションがうまくいっていないときは、上記の【攻撃的な自己表現／非主張的な自己表現／非主張的かつ攻撃的な自己表現】のどれかをしていることが多い点、意識的に【適切（アサーティブ）な自己表現】をすることでコミュニケーションがうまくいきやすくなる点について説明し、適切（アサーティブ）な自己表現をする上でのポイントと期待される効果にについて、下記の通り解説する。

- ・適切（アサーティブ）な自己表現の基本は、『相手も自分も尊重し、相手が理解しやすいように自分の考えを伝える』こと
- ・会話の中に【客観的事実や状況／自分の主観や思い／具体的な提案や主張／代替案（必要に応じて）】の4つの要素を盛り込むことで、相手に理解しやすい形で自分の主張を表現することができるようになる。
- ・相手に何かを伝える前に、一度これらの要素を自分なりに整理しておくことで主張がしやすくなる。
- ・適切（アサーティブ）な自己表現をすることで、相手も自分も尊重するので関係性の悪化や欲求不満を避けられる、相手への配慮と共に自分の主張も伝えられるので良い関係を築きやすい、などの効果が期待できる。

以上を踏まえて、配布資料【Aさんの事例1】を使い、適切（アサーティブ）な自己表現のポイントを再度確認する。



適切(アサーティブ)な自己表現のポイントの説明例

【3. アサーションのロールプレイ1（部下に仕事を依頼する場面）（計40分）】

本パートでは、事例（部下に仕事を依頼する場面）を用いて、自分なりの適切（アサーティブ）な自己表現をワークシートに記入し、それをもとにロールプレイをおこなうことで、適切（アサーティブ）な自己表現の体験とスキルアップに取り組む。

4 ワーク2（10分）

初めに、配布資料【ロールプレイの場面1】を使い、講師が場面設定を読み上げて、ロールプレイをおこなう場面を確認する。次に、配布資料【アサーションワークシート1】を使い、『もしも自分が上記場面に置かれたら、どのように適切（アサーティブ）な自己表現をするか』という視点から、自分なりのアサーティブな伝え方を記入する個人ワークを実施する。その際に、以下の2点について教示する。

- ・このワークは次のロールプレイの台本になるので、なるべく口語体（会話調）で記入する
- ・事例に記入されていない部分の設定については、自由に決めて良い（現実的な範囲で）

5 ロールプレイ1（25分）

上記ワークの終了後、グループ分け（事前に3人一組のグループを作っておく）を発表し、ロールプレイの実施方法について下記の通り説明する。

- ・3人が【適切（アサーティブ）な自己表現をする役】、【相手役】、【観察役】に分かれて、ロールプレイをする。
- ・2分ごとに合図をするので、時計回りで役を交代する
- ・ロールプレイが途中で、時間がきたらそこでやめて役を交代する
- ・【適切（アサーティブ）な自己表現をする役】が【相手役】に声をかけるところからロールプレイを開始するよう教示する

また、それぞれの役割について、下記の通り説明する。

【適切（アサーティブ）な自己表現をする役】

- ・アサーティブな表現を意識して相手役に仕事の依頼をする。

【相手役】

- ・すぐには O.K.しない。かといって、頑なな態度にもしない
- ・素直な心で、「それなら依頼を受けてもいいかな」と思えたら O.K.する

【観察役】

- ・ロールプレイの様子を、言語・態度の両面から観察する
- ・観察の結果どう感じたか、良かった点、工夫するとさらに良くなる点をメモする

以上の説明の後、ロールプレイを開始する前に、『名前（ニックネームでも可）』と『アイスブレイクのための話題（例：子どもの頃好きだった遊び、など）』を一言ずつお互いが話す時間を取り、その後でロールプレイを開始する。

ロールプレイ終了後は、振り返りの方法と視点を以下の通り教示し、グループごとにロールプレイの振り返りをおこなう。

- ・講師が4分ごとに合図をするので、ロールプレイ実施時と同じ順番で、それぞれのロールプレイについて振り返りをおこなう
- ・それぞれが振り返りでの気づきを適宜メモするよう促す
- ・自分の担当した役割について、以下の視点からそれぞれコメントするよう教示する

【適切（アサーティブ）な自己表現をする役】を担当したときのコメント

→ イメージ通りの自己表現ができたか、上手に頼めたか

【相手役】を担当したときのコメント

→ 相手役をやってみて、相手の自己表現をどう感じたか

→ 良かった点、工夫するとさらに良くなる点はどこか

【観察役】を担当したときのコメント

→ 観察の結果、どう感じたか

→ 良かった点、工夫するとさらに良くなる点はどこか

尚、振り返りの際に『相手役がもっとこうすればよかった』など、相手役についてのコメントが出る場合があるが、このロールプレイの狙いは【適切（アサーティブ）な自己表現ができていたかどうかを振り返る】点にあるので、ロールプレイの主役は【適切（アサーティブ）な自己表現をする役】の人であり、【相手役】の自己表現についてはコメントの必要が無いことを強調して伝えるとよい。

振り返りの終了後、内容（どんな話になったか、ロールプレイをやってみての感想など）について2～3組から発表してもらい、アサーティブな自己表現の一例（このスライドは配布資料からは抜いておく）を示して説明する。

6 講義3 (5分)

上手な仕事の頼み方について、以下の点からポイントを解説する。

【上手な仕事の頼み方のポイント】

- ・プロジェクト全体の概要や、依頼する仕事が全体のどの部分かを伝える（客観的事実や状況）
- ・何をどこまで求めているのか、相手の責任範囲を具体的に明示する（具体的な提案や主張）
- ・相手に「なぜあなたなのか」、理由を伝える（客観的事実や状況／自分の主観や思い）
- ・お互いがある程度納得できる、現実的な期限を設定する（具体的な提案や主張／代替案）
- ・資料、材料、情報など、必要なサポートを提供する（具体的な提案や主張／代替案）

【4. アサーションのロールプレイ2（仕事の依頼を断るか調整する場面）～まとめ（計55分）】

本パートでは、全パートと異なる事例（仕事の依頼を断るか調整する場面）を用いて、自分なりの適切（アサーティブ）な自己表現をワークシートに記入し、それをもとにロールプレイをおこなうことで、適切（アサーティブ）な自己表現のさらなるスキルアップに取り組む。基本的な展開は、前パートと同様である。

7 ワーク3 (10分)

初めに、配布資料【ロールプレイの場面2】を使い、講師が場面設定を読み上げて、ロールプレイをおこなう場面を確認する。次に、配布資料【アサーションワークシート2】を使い、『もしも自分が上記場面に置かれたら、どのように適切（アサーティブ）な自己表現をするか』という視点から、自分なりのアサーティブな伝え方を記入する個人ワークを実施する。その際に、以下の2点について教示する。

- ・このワークは次のロールプレイの台本になるので、なるべく口語体（会話調）で記入する
- ・事例に記入されていない部分の設定については、自由に決めて良い（現実的な範囲で）

8 ロールプレイ2 (25分)

上記ワークの終了後、ロールプレイの実施方法について下記の通り説明し、前パートと同じグループでロールプレイをおこなう。

- ・3人が【適切（アサーティブ）な自己表現をする役】、【相手役】、【観察役】に分かれて、ロールプレイをする。
- ・2分ごとに合図をするので、時計回りで役を交代する
- ・ロールプレイが途中で、時間がきたらそこでやめて役を交代する
- ・仕事の依頼を断るか調整する場面のため、【相手役】が【適切（アサーティブ）な自己表現をする役】に声をかける（事例の該当部分を読み上げる）ところからロールプレイを開始するよう教示する

また、それぞれの役割について、下記の通り説明する。

【適切（アサーティブ）な自己表現をする役】

- ・アサーティブな表現を意識して相手役の仕事の依頼を断る、または、期限などについて話し合い、現実的なものへと調整する

【相手役】

- ・すぐにはO.K.しない。かといって、頑なな態度にもしない

- ・素直な心で、「それなら仕方ないかな」と思えたら O.K.する

【観察役】

- ・ロールプレイの様子を、言語・態度の両面から観察する
- ・観察の結果どう感じたか、良かった点、工夫するとさらに良くなる点をメモする

ロールプレイ終了後は、振り返りの方法と視点を以下の通り教示し、グループごとにロールプレイの振り返りをおこなう。

- ・講師が4分ごとに合図をするので、ロールプレイ実施時と同じ順番で、それぞれのロールプレイについて振り返りをおこなう
- ・それぞれが振り返りで気づきを適宜メモするよう促す
- ・自分の担当した役割について、以下の視点からそれぞれコメントするよう教示する

【適切（アサーティブ）な自己表現をする役】を担当したときのコメント

- イメージ通りの自己表現ができたか
- 依頼を現実的なものに変えられたか、または上手に断れたか

【相手役】を担当したときのコメント

- 相手役をやってみて、相手の自己表現をどう感じたか
- 良かった点、工夫するとさらに良くなる点はどこか

【観察役】を担当したときのコメント

- 観察の結果、どう感じたか
- 良かった点、工夫するとさらに良くなる点はどこか

前パートの時と同様に、振り返りの際に『相手役がもっとこうすればよかった』など、相手役についてのコメントが出る場合があるが、このロールプレイの狙いは【適切（アサーティブ）な自己表現ができていたかどうかを振り返る】点にあるので、ロールプレイの主役は【適切（アサーティブ）な自己表現をする役】の人であり、【相手役】の自己表現についてはコメントの必要が無いことを改めて強調して伝えるとよい。

振り返りの終了後、内容（どんな話になったか、ロールプレイをやってみての感想など）について2～3組から発表してもらい、アサーティブな自己表現の一例（このスライドは配布資料からは抜いておく）を示して説明する。

9 まとめ（10分）

どうしても仕事が受けられないときの検討点として、以下のポイントを解説する。

【どうしても仕事が受けられないときは…】

- ・他の人に任せられる仕事かどうか、状況や適任者を確認する。
- ・誤解（やる気が無い、仕事の選り好みをしている、など）を防ぐため、断る場合は理由をなるべく具体的で明確に示すようにする
- ・断るだけでなく、申し訳ない気持ちや相手への配慮を伝えたり、『現状だと〇〇なら可能です』というように、代替案を示した方が相手の理解も得られやすい。

最後に、アサーティブな自己表現のまとめと実践のポイントを説明し、本研修の振り返りまとめをおこない、第1回の研修で取り組むポイント伝えて未受講者に受講を促す。

10 質問受付（10分）

残りの時間で、参加者からの質問を受け付け、研修を終了する。

8. 実施上の工夫

- 解説には具体例を多く使う
- 個人ワーク、グループワーク導入時に、その後の展開を丁寧につたえる
- 参加者への問いかけや質問を入れながら研修を進める
- 重要なメッセージは繰り返し伝える
- 質問が出なければ、FAQ から質問をいくつか紹介して解説する
- ディスカッションが適切に進んでいないグループ（議論が進んでいない、横道にそれている、同じ人しか話していない、など）には、積極的に介入して流れを整える
- 複数のスタッフで実施する場合は、ていねいに打合せをしておく
- 事前に職場のニーズを把握し、研修の事例ワークなどに組み込む
- 外部スタッフとして実施する場合は、内部の産業保健スタッフのニーズを把握し、不調時の相談窓口を確認しておく
- 事例の登場人物は、覚えやすい名前にすると良い（地域の地名、事業場にゆかりのある名前など）

補足資料1 進行表

【第1回：仕事に役立つ上手な頭の切り替え法】

項目	内容	時間	備考
1. 導入～ストレスについての学習と個人ワーク		計25分	
講義1	①講師自己紹介、本セミナーの目的、流れについて説明 ②ストレスとストレス反応について説明 ③ストレスと生産性の関係について説明	17分	・スライド で説明
ワーク1	①職業性ストレスのしくみを説明し、ストレス、ストレス反応のチェックをすることを伝える ②配布資料【職場のストレスの例】を使って個人ワークをおこなう ★セルフチェック(1分) ③配布資料【ストレス反応(身体・心理・行動)の例】を使って個人ワークをおこなう ★セルフチェック(1分)×3回=3分	8分	・スライド で説明 ・タイマー 使用
2. 事例を使っての個人ワークと共有(近くの席の人)～リラクゼーション技法の体験		計25分	
ワーク2	①配布資料【Aさんの事例1】を使って、ストレスとストレス反応の整理の練習をすることを伝え、関連図を確認する ②配布資料【Aさんの事例1】を使った個人ワークの取り組み方について説明する ★個人ワーク(5分) ③個人ワークの結果について、隣(または近く)の席の人と共有するよう伝える。その際、最初に名前(ニックネームでも可)＋一言(アイスブレイクを意図したもの)を言うように伝える。また、講師の狙いに応じて、必要であれば共有の視点を事前に伝えておく。 ★近くの席の人と結果を共有(3分) ★2～3組から共有内容について発表してもらう(3分)	15分	・スライド で説明 ・タイマー 使用 ・様子を見て 回る
講義2	①配布資料【Aさんの事例1】について、ストレスとストレス反応の整理の例を示す(このスライドは配布資料からは抜いておく) ②職業性ストレスのしくみを再度示し、ストレスに対処ために、本研修では個人要因の中のストレス対処力の向上を目指す点を伝える。 ③ストレス対処力の下位項目として、【思考の切り替え力】【コミュニケーション力】など、本研修に関連する内容を列記しておき、後半は【思考の切り替え】に取り組むことを伝える。	5分	・スライド で説明
体験	①リラクゼーション技法の体験と、小休憩の意図から、参加者全員で漸進的筋弛緩法(または呼吸法)をおこなう	5分	・スライド で説明
3. 気分と思考のつながりを事例で確認		計15分	
講義3	①気分が思考の影響を受けることについて、配布資料【Aさんの事例2-1】を使っ	10分	

	<p>て説明(同じ状況でも AさんとBさんでは思考、気分、行動、身体反応が異なる)</p> <p>②状況と個人のつながりについて、認知行動モデルで説明</p> <p>③上記の事例について、AさんとBさんのそれぞれを認知行動モデルで整理した図を示す。</p> <p>④状況－思考－気分のつながりを図示し、思考が変われば気分が変わることを図で説明</p>		・スライド で説明
ワーク3	<p>①配布資料【Aさんの事例2-2】を使い、指定された状況でのAさんの思考と気分を整理するワークをおこなう</p> <p>★個人ワーク(3分)</p> <p>②思考と気分の整理の例を示す(このスライドは配布資料からは抜いておく)</p>	5分	・スライド で説明 ・タイマー 使用
4. 個人ワーク+グループワークで思考の切り替えを実践～まとめ		計55分	
ワーク4	<p>①配布資料【思考の切り替えワークシート】を使い、以下の2点について個人ワークをおこなう</p> <p>(1)Aさんと同じ状況、思考になったとしたら、自分ならどんな気分になりそうか</p> <p>(2)Aさんと同じ状況になったとしたら、自分ならどんな気分、思考になりそうか</p> <p>★個人ワーク(5分)</p>	7分	・スライド で説明 ・タイマー 使用
グループ ワーク	<p>①グループ分けを発表し、個人ワークの結果についてグループで共有するよう伝える。その際、最初に名前(ニックネームでも可)＋一言(アイスブレイクを意図したもの)を言うように伝える</p> <p>★グループで共有(アイスブレイキング込み)(5分)</p> <p>②グループで、Aさんの考えとは別の考えを、できるだけたくさん書き出す。</p> <p>* 出た案は、全員が自分のワークシートにすべてメモを取るよう教示する</p> <p>★グループワーク(5分)</p> <p>★2～3組からグループで出た内容を発表(5分)</p> <p>③グループワークで出た案のなかから、自分にとって一番気分が楽になる考えを選び、そう考えるときの気分をワークシートに記入する</p> <p>★個人ワーク(3分)</p> <p>④結果について、グループで共有する</p> <p>★グループ共有(5分)</p>	28分	・事前にグループ分け(4人程度)をしておく ・タイマー 使用 ・様子を見て回る ・発表内容を白板またはスライドに列記
まとめ	<p>①思考が変われば気分が変わる点、バランスのとれた考え方が大切(ネガティブ思考もポジティブ思考もどちらも極端な思考)である点を説明。</p> <p>②本研修の振り返りとまとめをおこない、第2回で取り組むポイント伝える</p>	10分	・スライド で説明
質問受付	①残り時間で、参加者からの質問に対応する	10分	

【第2回：仕事に役立つコミュニケーション力アップのコツ】

項目	内容	時間 (目安)	備考
1. 導入～ストレスについての簡単な説明		計5分	
講義1	①講師自己紹介、本セミナーの目的について説明 ②ストレッサーとストレス反応について説明 ③ストレスと生産性の関係について説明 ④職業性ストレスのしくみを示し、本研修では個人要因の中のストレス対処力の向上を目的として、【コミュニケーション力アップ】に取り組むことを確認	5分	・スライド で説明
2. 事例を使って4つの自己表現の具体例とアサーティブな自己表現のコツを確認		計20分	
ワーク1	①配布資料【Aさんの事例1】を使って自分の自己表現のパターンを確認することを伝え、相関図を示して事例内容を説明する。 ②4つの自己表現の具体例を講師が読み上げ、普段の自分のパターンに近いものを選んでもらう ★個人ワーク(1分) ③どれに当てはまったか、それぞれ挙手してもらい傾向を確認する	10分	・スライド で説明
講義2	①アサーティブな自己表現を含めた4つの自己表現について簡単に説明 ②4つの自己表現について、それぞれ具体的に説明 ③アサーティブな自己表現のポイントについて説明 ④配布資料【Aさんの事例1】を使い、アサーティブな自己表現のポイントを解説	10分	・スライド で説明
3. アサーションのロールプレイ1(部下に仕事を依頼する場面)		計40分	
ワーク2	①配布資料【ロールプレイの場面1】を使い、講師が場面設定を読み上げて、ロールプレイをおこなう場面を確認する ②配布資料【アサーションワークシート1】を使い、上記場面での自分なりのアサーティブな伝え方を記入する個人ワークに取り組む。 ★個人ワーク(5分)	10分	・スライド で説明 ・タイマー 使用
ロール プレイ1	①グループ分け発表後、ロールプレイのやり方を教示し、【個人ワーク2】でワークシートに記入した内容をもとにロールプレイをおこなう。その際、最初に名前(ニックネームでも可)＋一言(アイスブレイクを意図したもの)を言うように伝える ★自己紹介+アイスブレイク(1分) ★ロールプレイ(2分)×3回=6分 ②振り返りの視点を教示し、グループでロールプレイの振り返りをおこなう ★グループディスカッション(12分) ③振り返りの内容について発表してもらい、全体で共有する ★2～3組から発表してもらう(3分)	25分	・事前に3 人ずつグ ループ分 けしておく ・スライド で説明 ・タイマー 使用 ・様子を見

	④アサーティブな自己表現の例を示し、説明		て回る
講義3	①上手な仕事の頼み方について、ポイントを解説する	5分	
4. アサーションのロールプレイ2(仕事の依頼を断るか調整する場面)～まとめ		計55分	
ワーク3	①配布資料【ロールプレイの場面2】を使い、講師が場面設定を読み上げて、ロールプレイをおこなう場面を確認する ②配布資料【アサーションワークシート2】を使い、上記場面での自分なりのアサーティブな伝え方を記入する個人ワークに取り組む。 ★個人ワーク(5分)	10分	・スライド で説明 ・タイマー 使用
ロール プレイ2	①ロールプレイのやり方を教示し、【個人ワーク3】でワークシートに記入した内容をもとにロールプレイをおこなう。 ★ロールプレイ(2分)×3回=6分 ②振り返りの視点を教示し、グループでロールプレイの振り返りをおこなう ★グループディスカッション(12分) ③振り返りの内容について発表してもらい、全体で共有する ★2～3組から発表してもらおう(3分) ④アサーティブな自己表現の例を示し、説明	25分	・スライド で説明 ・タイマー 使用 ・様子を見 て回る
まとめ	①仕事を受けられないときに考えると役立つ視点について解説 ②アサーティブな自己表現のまとめと実践のポイントを説明 ③本研修の振り返りまとめをおこない、第1回で取り組むポイント伝える	10分	・スライド で説明
質問受付	①残り時間で、参加者からの質問に対応する	10分	

補足資料2 実施マニュアル（進行表の当該個所と対応）

【第1回：仕事に役立つ上手な頭の切り替え法】

【1. 導入～ストレスについての学習と個人ワーク（計25分）】

<講義1（17分）>

②ストレッサーとストレス反応について説明

- 以下の点について解説する。

コメントのポイント

- ・【ストレス】には、【ストレッサー】と【ストレス反応】の2つの意味があります。
- ・ストレッサーにさらされると、ストレス反応が生じ、その結果心身の病気になることもあります。
- ・自分のストレッサーとストレス反応に気づき、早めに対処することで、不調を予防でき、元気に働くことができます。
- ・そのための方法を本研修（全2回）で学び、ストレスに対処できるようになりましょう

③ストレスと生産性の関係について説明

- ストレスは常に悪いものではなく、過度のストレスをマネジメントできるようになることが重要である点を強調して伝える

コメント例)「ストレスに対処できるように、という話をしていると、【ストレスは悪いもの、無くすべきもの】と理解されがちですが、実は悪い面ばかりではありません。適度なストレスがあったほうが、作業のパフォーマンスが上がるという研究結果もあります。大切なのは【自分にとって過度で辛すぎるストレスを、少しでも苦しくないようにしていく】ことです。そのための方法を、本研修（全2回）で学んでいきましょう。」

- * 【適度なストレスは良いもの】という説明は気休めに受け取られることもあるので、なるべく具体的な事例を示すと良い

<ワーク1（8分）>

①配布資料【職場のストレッサーの例】を使って個人ワークをおこなう

（★セルフチェック（1分））

- チェック数の多少にかかわらず、ストレス対処力向上の取り組みを促す。

コメント例)「チェックがいくつかついた方は、具体的にどんなことがストレッサーとなっているのか、振り返ってみて下さい。今回と次回の研修を通して、少しでも対処できるようにしていきましょう。チェックが少なかった方は、今のうちにストレス対処法を学んでおくと、困った時に役立ちます。」

- * チェックの結果を他者へ開示することに抵抗を示す人がいると予想される場合は、結果の共有は行わない方がよい。

②配布資料【ストレス反応（身体・心理・行動）の例】を使って個人ワークをおこなう

（★セルフチェック（1分）×3回＝3分）

- 不調の早期発見と、不調悪化の予防が狙いであることを伝える。
- 不調感が強い場合は、当該健康相談窓口への相談を促す。

コメント例)「自分に出やすいストレス反応がわかっていると、ストレスに早く気付けます。早めに気付いて早めにストレスに対処すると、不調の悪化を避けられるので、自分に出やすいストレス反応を押さえておきましょう。今の時点で不調感が強い方は、社内の健康相談窓口にご相談して

みて下さい。」

【2. 事例を使つての個人ワークと共有（近くの席の人と）～リラクゼーション技法の体験（計25分）】

<ワーク2（15分）>

①配布資料【Aさんの事例1】を使つて、ストレスとストレス反応の整理の練習をすることを伝え、相関図を確認する

- 事例の設定を正しく理解してもらうため、最初に登場人物の相関図を示す。
- 登場人物同士の関係を確認した後、事例の導入部のみ講師が読み上げる。

②配布資料【Aさんの事例1】を使った個人ワークの取り組み方について説明する
（★個人ワーク（5分））

- ワークの取り組み方のスライドを示し全体で確認後、個人ワークの時間を取る

【Aさんの事例1】を使ったワークの概要

Aさん事例を読み、その中からAさんのストレスとストレス反応に該当すると考えられる部分に色分けして下線を引く

③個人ワークの結果について、隣（または近く）の席の人と共有するよう伝える。

（★近くの席の人と結果を共有（3分））

（★2～3組から共有内容について発表してもらう（3分））

- 隣（または近く）の参加者と結果を共有し、結果の異同について話し合ってもらおう。
- 共有を始めるときは、最初に名前＋一言（アイスブレイクを意図したもの）を言うように伝える

コメント例)「最初に、ご自身の名前（ニックネームでも可）と、【今ハマっていること】をお互いに伝えあつてから、共有をはじめて下さい」

- 講師の狙いに応じて、必要であれば共有の視点を事前に伝えておく
- * 討論にならないように注意が必要

コメント例)「特に、同じところに下線をひいた部分と、違うところに下線をひいた部分を確認して下さい。」

- 時間の余裕に応じて、2～3組に、共有の結果（どんなことが話し合われたか）を発表してもらおう
- 発表内容に応じて、以下の点を全体にコメントし、後半の内容につなげる。

コメントのポイント

- ・ストレス反応は、隣の人のワークと結果が一致することが多い。つまり、ストレス反応にどんなものがあるかがわかっていれば、気づくことができる。
- ・ストレスは、お互い違うところに下線をひくことも多くみられる。
- ・人それぞれ、その人がストレスだと感じるものが違う。つまり、同じ状況に置かれても、人によってそれがストレスになることもならないこともあるということ。
- ・それは、状況に対するとらえ方（思考）が人それぞれ違うから。
- ・研修の後半では、物事のとらえ方（思考）が気分や行動、身体の反応に与える影響について学びます。

<体験（5分）>

①リラクゼーション技法の体験と、小休憩の意図から、参加者全員で漸進的筋弛緩法（または呼吸法）をおこなう

- ▶ 不安や緊張を和らげる方法として、リラクゼーション技法を紹介する
- ▶ 実施するリラクゼーション技法のやり方を示し、全体で実施する

漸進的筋弛緩法実施のポイント

- ・ 漸進的筋弛緩法のやり方を示し、全体で確認。その後、全体で一斉に実施する。
- ・ 講師が合図し、緊張フェイズを実施。秒数を声に出してカウントし、弛緩フェイズに入る。
- ・ 弛緩フェイズは秒数カウントはせず、一定時間後に合図し、弛緩フェイズを終了する。
- ・ 終了後リラクセス効果を体感できた人に挙手してもらい、または感想を聞き、コメントする

* 漸進的筋弛緩法は、その場でリラクセスを体感できる人が少ない場合もある。その際には、やり方のコツなどについてコメントが必要となる点留意する。

呼吸法実施のポイント

- ・ 呼吸法のやり方を示し、全体で確認。その後、全体で一斉に実施する。
- ・ 呼吸のリズムは任意とし、講師は開始と終了の合図のみする。
- ・ 終了後リラクセス効果を体感できた人に挙手してもらい、または感想を聞き、コメントする

【3. 気分と思考のつながりを事例で確認（計15分）】

<講義3（10分）>

①気分が思考の影響を受けることについて、配布資料【Aさんの事例2-1】を使って説明（同じ状況でもAさんとBさんでは思考、気分、行動、身体反応が異なる）

- ▶ 配布資料【Aさんの事例2-1】を講師が読み上げ、認知行動モデルの視点（状況、思考、気分、行動、身体反応）にそって整理した図を示す。
- ▶ 次に、【もしもBさんがAさんと同じ場面（状況）に遭遇したら】という設定で、Aさんとは異なる思考を示す。

例) 状況：上司にあいさつをしたが、返事が無かった

Aさんの思考 = 嫌われている

Bさんの思考 = 忙しそうだな

- ▶ その結果、Aさんとは異なる気分、行動、身体反応になる可能性を伝える。

②状況と個人のつながりについて、認知行動モデルで説明

- ▶ 認知行動モデル図を示し、ある状況における、個人の思考、気分、行動、身体反応はそれぞれつながっていて、影響し合っていることを説明する。

③上記の事例について、AさんとBさんのそれぞれを認知行動モデルで整理した図を示す。

- ▶ ①での事例を、認知行動モデル図に重ねて表示し、つながりと違いを確認する。

コメント例) 「【上司にあいさつをしたが、返事が無かった】という状況で、Aさんは【嫌われている】と考えると【悲しい、むなしい】気分になり、【胸が苦しくなる】という身体反応があらわれ、【1日、上司を避ける】という行動をとりました。一方で、Bさんは【忙しそうだな】と考えて、【上司を気遣う】ような気分になり、【あとで声をかける】という行動をとりました。身体反応は【特に何も無い】という感じです。このように、思考、気分、身体反応、行動はそれぞれつながり合っていて、影響しあっています。」

④状況－思考－気分のつながりを図示し、思考が変われば気分が変わることを図で説明

➤ ③での説明につなげて、以下の点をコメントする。

コメントのポイント

- ・ある状況での、思考、気分、行動、身体反応は、それぞれつながっている
- ・どれかが変われば全体が変わる可能性がある
- ・そのなかで【身体反応】を変えようとする方法が、さきほど体験したリラクゼーション技法
- ・これから取り組むのは、【思考】を変える方法
- ・ある考え方によって、つらく苦しい気分になっているのであれば、その考えと少しでも異なる別の考え方（少しでも気分が楽になるような、より現実的な考え方）ができれば、つらく苦しい気分に変化が起こせる
- ・この方法は、コツをおさえて練習すれば、誰でも少しずつできるようになるので、これからみなさんで取り組んでみましょう。

<ワーク3 (5分)>

①配布資料【Aさんの事例2-2】を使い、指定された状況でのAさんの思考と気分を整理するワークをおこなう

(★個人ワーク (3分))

- 配布資料【Aさんの事例2-2】を講師が読み上げ、状況のみが記入され、気分と思考が空欄の図を示す。
- 気分、思考の記入ポイントを解説し、事例からAさんの気分、思考を書き出す個人ワークをおこなう

個人ワーク記入のポイント

気分：Aさんの気分と思われる部分を1語で記入する

思考：Aさんの思考と思われる部分をそのまま書き出す

【4. 個人ワーク＋グループワークで思考の切り替えを実践～まとめ (計55分)】

<ワーク4 (7分)>

①配布資料【思考の切り替えワークシート】を使い、以下の2点について個人ワークをおこなう

(1) Aさんと同じ状況、思考になったとしたら、自分ならどんな気分になりそうか

(2) Aさんと同じ状況になったとしたら、自分ならどんな気分、思考になりそうか

(★個人ワーク (5分))

- 気分は1語で記入すること、主観的点数を付けることを強調する。
- 思考は、思いつくものをとりあえず記入するよう促す

<グループワーク (28分)>

①グループ分けを発表し、個人ワークの結果についてグループで共有するよう伝える。

(★グループで共有 (アイスブレイキング込み) (5分))

- 共有を始めるときは、最初に名前＋一言 (アイスブレイクを意図したもの) を言うように伝える

コメント例)「最初に、ご自身の名前 (ニックネームでも可) と、【好きな食べ物】をお互いに伝

えあってから、共有をはじめて下さい」

②グループで、Aさんの考えとは別の考えを、できるだけたくさん書き出す。

*出た案は、全員が自分のワークシートにすべてメモを取るよう教示する

(★グループワーク (5分))

(★2～3組からグループででた内容を発表 (5分))

- 発表で出た意見は、可能であればホワイトボードに書き出すか、パワーポイントのスクリーンに打ち出すとよい。
- 別の考えが、【〇〇ではないかもしれない】ではなく、【次は△△すればよい】というように、解決策としての別の考えばかりがリストアップされる場合があるので、その場合は【そもそも思考を前提としない別の考え】についても案を出すよう促す必要がある。

例) 状況：業務でミスをした、思考：ダメなやつと思われた、の場合

- ・べつの考えが【次から気を付ければよい】、【ミスを減らすため、作業後のチェックをルーチン化すればよい】などの場合、【ダメなやつと思われた】という思考はそのまま残ってしまう。
- ・その場合、【ダメなやつと思われたとは限らない】という視点からの別の考えについても、案をもらう必要がある。

③グループワークで出た案のなかから、自分にとって一番気分が楽になる考えを選び、そう考えときの気分をワークシートに記入する

(★個人ワーク (3分))

- 【そう思えたら一番気は楽になりそうだが、そうは思えない考え】を選ぶのではなく、【少しでも気が楽になる、そう思えそうな考え】を選ぶよう促す。
- 気分の数値は想像で構わない、主観で構わない点を伝える。
- ワークの結果、少しでも気分が下がっていれば成功である点を伝える。

<まとめ (10分) >

①思考が変われば気分が変わる点、バランスのとれた考え方が大切 (ネガティブ思考もポジティブ思考もどちらも極端な思考) である点を説明。

- 以下の点について説明する

コメントのポイント

【思考が変われば気分が変わる】

- ・ゆううつや不安など、心 (気分) にストレス反応がでているときに、思考の切り替えができる
と心 (気分) のストレス反応を和らげることができる。
- ・しかし、【気分をすごく楽にしたい】という思いが強すぎると、あまり効果を感じられないことがある。(例：思考の切り替えの結果、苦しい気分が100から60に下がったとしても、【苦しい気分を0にしたい】という思いが強ければ、【まだ60苦しい】というところに目が向いてしまい、【40は楽になれた】ことの効果を感じにくくなる)
- ・この方法の目的は、【苦しい気持ちを少しでも楽にする】ことであり、【少ししか楽になれなかった】ではなく【少しは楽になれた】に目を向けることが大切。その積み重ねで、少しずつ楽になれていく。(仮に苦しい気分100を0にすることを目指すにしても、まずは90、次に80、70、にできなければ、0にはできない。)
- ・【少しだけ楽になれた】ことで、少しだけ気持ちに余裕ができ、少しだけ認知や行動の幅が広がり、その結果、今までより少しだけ困りごとへの対応がうまくできるようになることにつなが

る。

- ・それが自分の力でできるように、ぜひこの方法を実践してください。

【バランスのとれた考え方が大切】

- ・この方法の目的は、【ネガティブ思考をポジティブ思考にしよう】ということではない。
- ・なるべく現実的で、時と場に応じて柔軟な考え方ができるとよい
- ・難しければ、まずはとにかく【少しでも気分が楽になれて、自分がそう思えそうな考え方】を探してみましょう。

②本研修の振り返りとまとめをおこない、第2回で取り組むポイント伝える

- 以下の点について説明する

コメントのポイント

【ストレスへの気づき】についてのまとめ

- ・【ストレス】には、【ストレスラー】と【ストレス反応】の2つの意味があり、ストレスラーにさらされると、ストレス反応が生じ、その結果心身の病気になることもある。
- ・自分のストレスラーとストレス反応に気づき、早めに対処することで、不調を予防でき、元気に働くことができる。

【上手な思考の切り替え法】についてのまとめ

- ・人それぞれ、その人がストレスラーだと感じるものが違う（同じ状況に置かれても、人によってそれがストレスラーになることもならないこともある）
- ・それは、状況に対するとらえ方（思考）が人それぞれ違うから。
- ・ある考え方によって、つらく苦しい気分になっているのであれば、その考えと少しでも異なる別の考え方（少しでも気分が楽になるような、より現実的な考え方）ができれば、つらく苦しい気分に変化が起こせる
- ・AさんとBさんの例でも確認したように、思考、気分、行動、身体反応はつながって影響し合っているので、思考の切り替えの結果、気分、行動、身体反応にも変化が起こる可能性があり、その結果、困った悪循環から抜け出せるようになる。

【第2回で取り組むこと】について

- ・今回は【思考】への取り組み方だったが、次回は【行動】への取り組みとして、コミュニケーション力と問題解決力のアップについて学ぶ
- ・今回学んだ思考の切り替え法と、次回学ぶ行動の工夫の両方を組み合わせることが、ストレスに上手に対処する上で一番のポイントになるので、ぜひ次回も受講して下さい。

<質問受付（10分）>

①残り時間で、参加者からの質問に対応する

FAQ

【ストレスについて】

Q.1：ストレスラーについて考えることが逆にストレスになるような場合はどうすればいいのか

A：

- ・考えるだけで苦しくなるようなストレスラーであれば、当面は距離を置くのもよい（考えないようにする、気晴らしに同僚と飲みに行く、など）
- ・しかし、距離を置くだけではストレスラー自体は解消されない場合が多く、結果的に不調につながってしまうことも多い

- ・短期的には距離を置くのも良いが、少し気持ちが落ち着いた段階で、ストレスナーへの積極的な取り組みを考える必要がある。
- ・その時には、今回学んだ思考の切り替え法や、次回学ぶ問題解決のコツが役立つ
- ・ひとりで取り組むには負担の大きいストレスナーであれば、家族、友人、同僚、上司、社内の産業保健スタッフなどに相談するとよい。

Q.2：ストレスナーが複数あるときは、どれから手を付けたらいいのか

A：

- ・基本的には、取り組みやすい（解決しやすい）ストレスナーから取り組むのが良い（＝ストレスナー全体の総量を減らす、という考え方）
- ・完全な解決を目指すのではなく、今より少しでもストレスナーが改善されることを目指して、対応を考えるのがポイント

Q.3：自分ではどうしようもできないものがストレスナーの場合はどうすればいいのか

A：

- ・まずは、ストレスナーをより具体的、客観的に整理してみる。そうすることで、気づいていなかった解決の糸口が見つかることがある。
- ・次に、【完全な解決】を目指していないか、振り返ってみる。ポイントは、今より少しでもストレスナーが改善されることを目指すこと。
- ・そのうえで、自分にできることがまったく何もないければ、思考の切り替えが有効
- ・合わせて、家族、友人、同僚、上司、社内の産業保健スタッフなどに相談するとよい。

【思考の切り替えについて】

Q.1：別の考えが思いつかないときはどうすればいいのか

A：

- ・【もし、自分の友人から相談されたとしたら、自分ならどうアドバイスするか】という視点から、改めてアイデアを考えてみる。
- ・そう思えるかどうかの視点はさておいて、【元の考えとは少しでも違う考え】をとにかくたくさん書き出してみる（突飛な考えや、まったくそうは思えない考えでも構わないので、頭の体操と思って取り組む）
- ・実際に、相談できる人に相談し、意見をもらう
- ・少し時間をおいてから、改めて考えてみる

Q.2：別の考えをしても気分が楽にならないときは

A：

- ・可能性として、【①そう思えない別の考えを選んでいる】か、【②気分が楽にならない別の考えを選んでいる】ことが考えられるので、その視点から振り返ってみる。
- ・①の場合、リストアップされた別の考えの一つ一つに、【そう思えそう度合い】を【0-100】で点数をつけてみる。そして、その中でなるべく点数の高いものを選ぶようにすると良い。
- ・②の場合、もう少し、別の考えのアイデアを増やす（Q1の回答を参照）
少し時間をおいてから、改めて別の考えをした時の気分を想像してみるのも良い。

Q.3：なぜポジティブ思考ではなく、現実的な思考がよいのか

A：

- ・ネガティブ思考とポジティブ思考は正反対の考え（距離のある考え）なので、ネガティブ思考で苦しい気分になっているときに、正反対の考え方をしようとしても、なかなかそう思えない