

ストレスとなる問題について、人間関係の問題、身体的な問題、進路の問題、職務上の問題の4種類に分けて説明する。

【ポイント】

職務上の問題については、対象とする職場に起こりやすい問題があるならば、その問題を重点的に取り上げる。より参加者に身近に感じてもらうことをねらいとする。

ex.長時間労働が問題の職場では長時間労働を強調する

・動機づけ

(1)ストレスとなる問題は誰にでもあること、(2)対処するための技法を身につけることでストレスから受ける影響を減らすことが出来ること、(3)予防や、同僚や部下にも応用可能なこと、の3点を強調することで、参加者の動機づけを高める。

③ストレス反応について

・ストレス反応

認知行動モデルに基づき、ストレス反応を「からだ」「考え」「気持ち」「行動」の4側面に分けることを提示し、例を交えながら4側面のそれぞれに起こりやすい反応を説明する。また、具体例を用いながら、ストレッサーが4側面に与える影響を説明する。

・考えが2番目に変えやすい

4側面の中で一番変えやすいものは行動であったことを振り返り、2番目に変えやすいものは練習が必要ではあるが、考えであることを伝える。

【ポイント】

考えが変えやすい例として、以下のような例を取り上げる。

④自己理解

・個人ワーク

4側面への理解を深めることを目的とし、各自のストレス反応について、認知行動モデルに基づいて振り返りをしてもらう個人ワークを実施する。

・循環性と相互影響性

4側面がお互いに影響し合っており、悪循環に入ると、どんどんお互いに悪い影響を与えること、その一方で、変えやすい部分を変えるだけで、他の側面にもいい影響をもたらすことが可能であり、全体として良い循環に転換できることを説明する。

⑤自動思考について

・考えから他の側面への影響

どのようにも受け取れる曖昧な場面を示し、どのように考えられるか、どういった気持

ちになるか、どう行動するかを参加者に問いかける。その上で、状況に対する考え方（受け取り方）によって、その後の気持ちと行動が変わることを提示する。

・自動思考

自動思考の影響と、自動思考の特徴について説明する。

2) ワーク (55分：個人ワーク，グループワーク，全体共有)

⑥浮かびやすい考えをリストアップ

職場，家庭，友人関係の3領域について，各自に浮かびやすい自動思考を振り返る個人ワークを実施する。

【ポイント】

自動思考をつかまえるには，気持ちが変化したときに注目することがヒントになることを伝える。その場で出来る，ホットな事例として以下のような例がある。

「それでは，誰かに答えてもらいましょう。誰がいいですかね…？今，なんとなく嫌な感じがした方，それが気持ちが変化した瞬間です。頭にはどんなことが浮かんでいましたか？『わっ，答えたくないな』，『人前で話すなんてごめんだ』，『うまく答えられないかも』など…。こんなふうに，気持ちが変化したときに注目することで，自動思考を生け捕りに出来ます」

【ポイント】

第1回に参加した参加者に対して，自動思考をつかまえやすい場面として，活動実験に取り組んだが実行にうつせなかった場面を振り返ってもらうことが役立つ。

「活動実験する前に，行動を先延ばしにしたい，やらないでおきたい…となった場合，頭にはどんなことが浮かんでいたでしょうか？『めんどくさい』，『どう共有っても意味がない』，『何も変わらないだろう』などなど…これも，立派な自動思考です」

⑦認知再構成について

・認知再構成

認知再構成技法の紹介では，自動思考に捉われた状態から抜け出す方法として，「考えのバランスをとる」という名前にて提案を行う。

【ポイント】

考えのバランスをとる＝ネガティブ思考をやめて、ポジティブ思考になること、ではなく、現実在即した考えをすることであると強調する。考えに取り組むと言うと、ポジティブ思考や楽観的な思考をすることを意図していると誤解を招くことがあるが、そうではないことを伝える。以下のような例を挙げる。

「楽観的すぎると、期限に間に合わなかったり、ポジティブに考えすぎると、ギャンブルに走って失敗したり、良くないことも起きます。

今回身につけてほしいのは、自分の自動思考に気づいて、それ以外にどんなふうと考えられそうか、他の解釈の可能性に気づいてより現実に即した考えをすることです。」

・技法の紹介

認知再構成を試すために、考えのバランスをとる方法を、理屈系、行動系、イメージ系の3種類に分けて紹介する。その際、試してみたいと思った方法に○をつけてもらうよう、指示する。

⑧認知再構成の技法をシミュレーションする

その後、最近ネガティブな気持ちになった状況を思い出してもらい、その状況とそのときに浮かんでいた考え、気持ちを書いてもらい、○をつけた方法の中から、いくつか試してみる個人ワークを実施する。技法を試すことでどのように気持ちが変わるかに注目してもらう。

⑨各技法についてディスカッション

その後、(1)自分にとって使いやすい方法とその理由、(2)どんな使い方がうまくいきそうか、(3)新たな方法のアイデアの3点についてグループで意見を出すグループワークを実施する。

*グループワークの段取りや注意点については、第1回と同様である。

⑩全体共有

グループワークで話し合われた内容について、1グループあたり2分ほどの発表を行う。

*全体共有の段取りや発言へのコメントの仕方については、第1回と同様である。

3) まとめ (20分：講義、個人ワーク)

⑪認知再構成の技法を選ぶ

グループワークと全体共有を踏まえて、実際に試してみる手法を選択してもらう。振り返りシートには、①どんな状況だったか、②そのときの気持ち、③そのときの考え、④ど

の手法を使用したか、⑤どのような変化があったか、(うまくいかなかった場合のみ)⑥今後に活かそうな事、の6点について振り返る欄を設ける。試してみた考えのバランスをとる方法の効果を振り返り、うまくいった場合には、なぜうまくいったのか、うまくいかなかった場合には、なぜうまくいかなかったのかを言語化することで、次に自動思考が浮かんだときの対策に役立てることができることを説明する。

ぐるぐるシールは、日常生活に研修内容を取り込みやすくする目的で作成し、各自が普段使用している手帳やカレンダー、デスクの目につきやすいところなどに貼付して使用可能であることを説明する。また、扱った技法を日常生活に定着することが、長期的な効果を生むことをあわせて提示する。

⑫まとめ

最後に、研修全体のまとめとして、認知行動モデルと、今回の認知再構成の位置づけ、認知再構成を行うことの効果、考えのバランスをとる方法を試す上での注意点を確認する。2週間後に、フォローアップのためのメールを送付することについても、周知する。

⑬アンケート

研修の最後には、参加者から研修についての感想を求めるアンケート(任意)を実施する。

8. 実施上の工夫

1) 周知の際、ネガティブな語句を避ける

事業所内に、講習会について周知する際、「ストレス」や「うつ」、「落ち込み」といったネガティブな印象の強い言葉は使用せず、予防のための位置づけを示すことで、対象者からの抵抗感を防ぐ。

2) グループ内での自己紹介

グループディスカッションが活性化するには、グループがどれだけアイスブレイクしているかが鍵となる。そこで、講習会の最初に、グループ内で、ただの自己紹介ではなく、テーマを設定して自己紹介をしてもらう。その際のテーマは、研修内容にも役立つものを選ぶ。

例)

- ①行動活性化⇒「昔やっていたことで楽しめていたこと」、「自慢できること」といった、活動実験で活動をリストアップする際に役立つテーマにする。
- ②認知再構成⇒「好きなアニメや映画」、「尊敬する人」といった、認知再構成の技法の中

で、好きなキャラクターが守るイメージを使用する、尊敬する人だったらどう言うか考える、など応用して使用できそうなテーマにする。

3) 使用する事例

心理教育の際に使用する事例は、実施する事業場内でよく起こることなど、各事業場・部署に合った例を用いる。

4) 使用する語句

心理教育の際に使用する語句は、専門用語を頻用せず、実施する事業所の勤務者が受け入れやすい語句を用いる。

例)

研究色の強い事業所においては、なじみがあると考えられる語句を使用する。

⇒「実験」「観察」

5) 使用するキャラクターや登場人物

心理教育の際の資料にて使用するキャラクターや登場人物の服装は、各事業所に合わせる。

例)

服装が自由であり、私服勤務者が多い事業所⇒スーツ着用でないキャラクターを使用する。

6) グループワークを観察する

グループワーク中、各グループをまわって、どのような意見が出ているかを把握しておく。そうすることで、全体で各グループの意見を共有するときに、どのようにコメントするかに役立てる。

7) 参加者の発言に対して

参加者が意見、質問、感想を発言した際には、内容について触れる前に、発言したことそのものに対して、ポジティブなフィードバックを行う。

8) ワークの設定について

講習会終了後に各自で実施してもらうワークについては、出来る限り、具体的な計画にする。

例)

活動の計画をたてる⇒いつ、どこで、誰と、何をするのか、具体的に設定する。

9) 日常生活に取り込んでもらう工夫

講習会にて得た知識を日常生活に取り込んでもらえるように、研修資料とは別に、日常生活で目に触れやすい様式のリマインダーを設ける。

例)

各自のスケジュール帳やカレンダー、デスクの見やすい場所に貼ることのできる小さいサイズのシールを配布し、活動実験の計画を書き込んで、リマインダーとして使用してもらう。

10) アンケートに関する工夫

次回の講習会に活かすために、「もっとこうすれば良くなると思う点」をアンケートの項目に入れ、記入してもらう。

11) メールによるフォローアップ

希望者を対象に実施しているため、全く同じ集団に対して、フォローアップセッションを実施することは難しい場合もある。その場合には、研修後に、研修のおさらいと、研修後に実施する予定のワークについて様子を聞くフォローメールを各個人に送信する。

12) 参加カード

メンタルヘルス講習会に参加した際には、参加した回のシールを配布し、カードにシールが溜まっていく形式をとり、参加の動機づけを高める。

9. 資料

<第1回>

1-1. 心理教育用パワーポイント資料（配布用）

スクリーンに映し出す資料と基本的に同様の構成の資料を配布する。書き込みが可能なように、スペースをとって印刷する。

1-2. 活動実験振り返りシート

活動実験をしてみて、どうであったか振り返るためのシート。研修後に使用する。

1-3. 活動実験シール

活動実験のリマインダー用に、目につくところに貼ることのできる形式のシールを用意する。研修時に書き込み、研修後に各自で貼ってもらう。

1-4. 告知用ポスター

告知用のポスター。健康管理室、各部署、所内掲示板に貼付する。

1-5. アンケート

研修に対するフィードバックを得るためのアンケート用紙。

1-6. メールフォロー文例

研修後にフォローアップのために参加者に送るメールの文例である。

・受講カード

連続して受講することへの動機づけをねらいとしたカード。スタンプカードと同様の仕組みである。

<第2回>

2-1. 心理教育用パワーポイント資料（配布用）

スクリーンに映し出す資料と基本的に同様の構成の資料を配布する。書き込みが可能なように、スペースをとって印刷する。

2-2. 根拠ワークシート

認知再構成の技法のうち、「根拠法」を実行する上で使用する紙である。

2-3. シナリオ法ワークシート

認知再構成の技法のうち、「シナリオ法」を実行する上で使用する紙である。

2-4. “考えのバランスをとる” 振り返りシート

認知再構成の技法を試してみて、どうであったか振り返るためのシート。技法を試した状況、使用した技法、そのときの考え・気持ち、技法を試してどうなったかについて振り返りをするものである。研修後に使用する。

2-5. ぐるぐるストップシール

認知再構成技法のリマインダー用に、目につくところに貼ることのできる形式のシールを用意する。研修時に書き込み、研修後に各自で貼ってもらう。

2-6. 告知用ポスター

告知用のポスター。健康管理室、各部署、所内掲示板に貼付する。

2-7. アンケート用紙

研修に対するフィードバックを得るためのアンケート用紙。

2-8. メールフォロー文例

研修後にフォローアップのために参加者に送るメールの文例である。

・受講カード

連続して受講することへの動機づけをねらいとしたカード。スタンプカードと同様の仕組みである。

こころのメンテナンス ～行動編～

健康管理室 カウンセラー
〇〇 〇〇

自己紹介

講師氏名
所属, 経歴
最近ハマっていること, 趣味, 好きなこと

この2つを入れてください!
①昔やっていたことで
楽しめていたこと
②自慢できること


グループ内で自己紹介してください。

車持っていますか?

○車を元気に走らせるためには、どんなことが必要でしょうか?

- ・ガソリンが充分であること
- ・ドライバーの運転技術
- ・車の整備 (メンテナンス)

メンテは、
元気の秘訣です!




人もメンテが大事

○身体のメンテナンス: 健康診断・人間ドック
定期的に健康診断を受けることは、人間のメンテに欠かせません。身体的なトラブルを深刻になる前に見つけ出してケアすることが大事なのは、もうご存知ですよね?

○それに対して忘れがちなのは…

みなさんは、
こころのメンテしていますか?




ストレスとなる問題

人間関係の問題

身体的な問題

進路の問題


職務上の問題

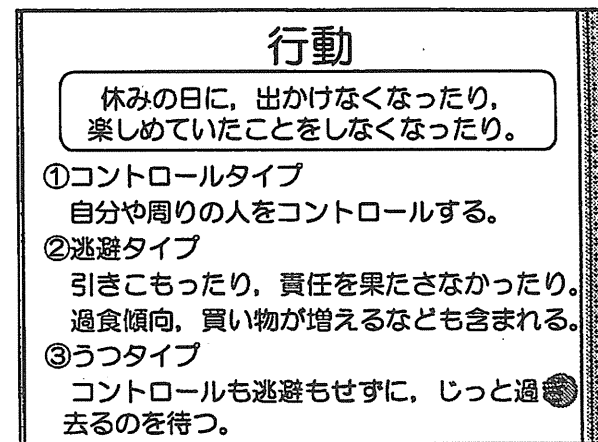
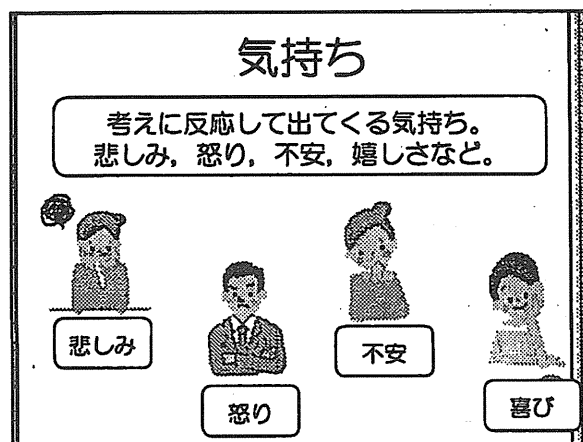
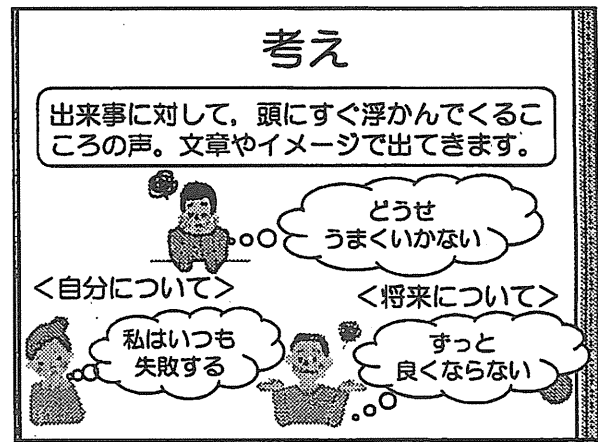
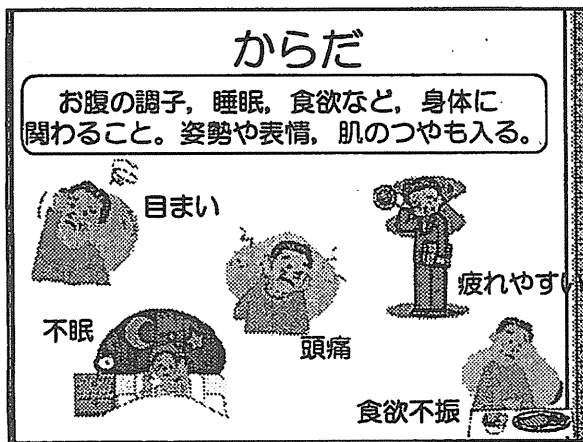
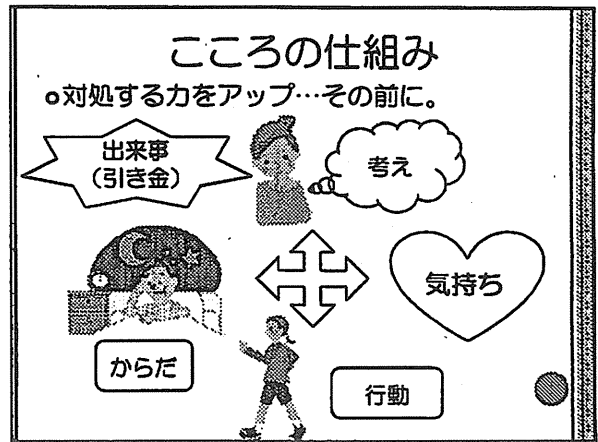
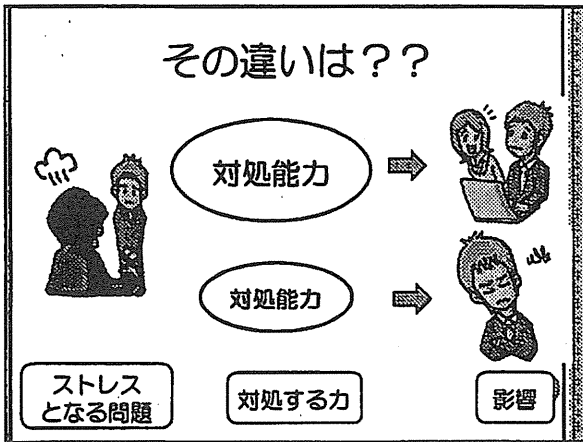


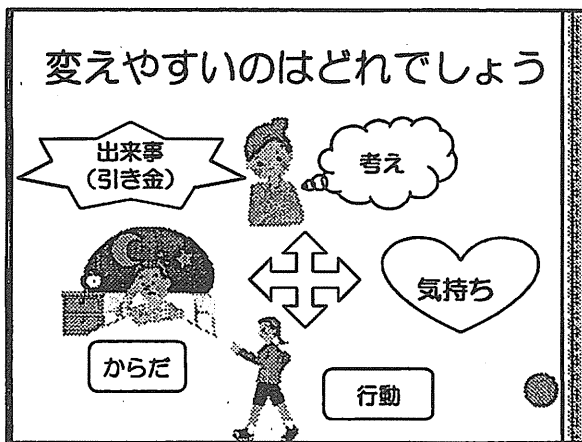
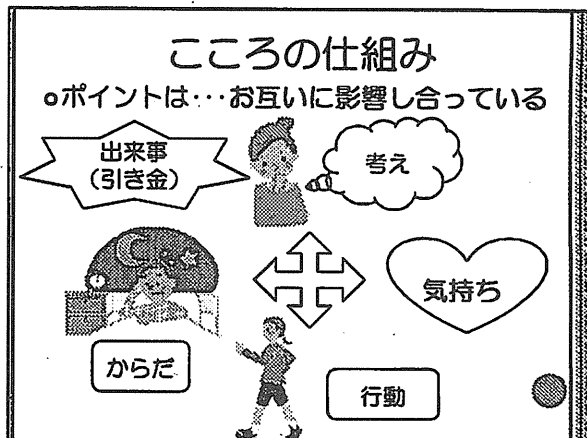
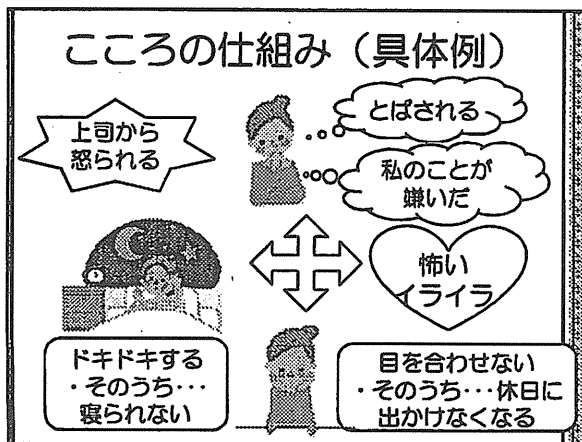
問題のない人生はない!

○問題がなければ一番いい?
⇒生きていて問題にぶつかったことがない人なんていません。

でも…同じ大きさの問題を抱えていても、
打ちひしがれている人もいれば、
打たれ強い人もいる。

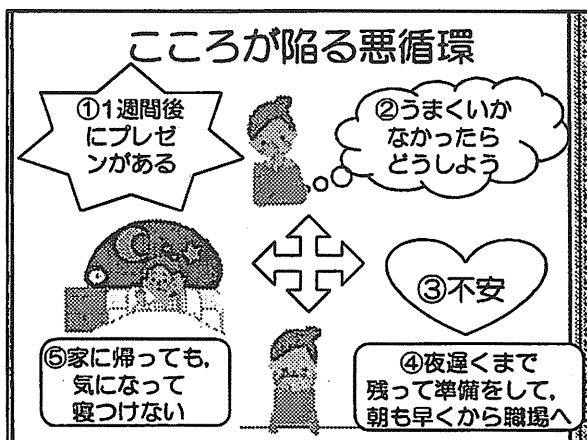


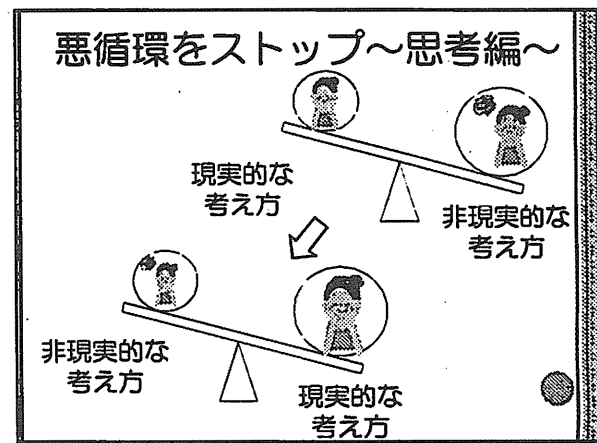
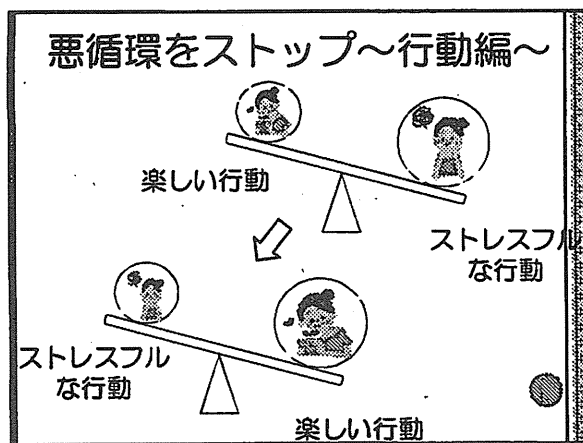
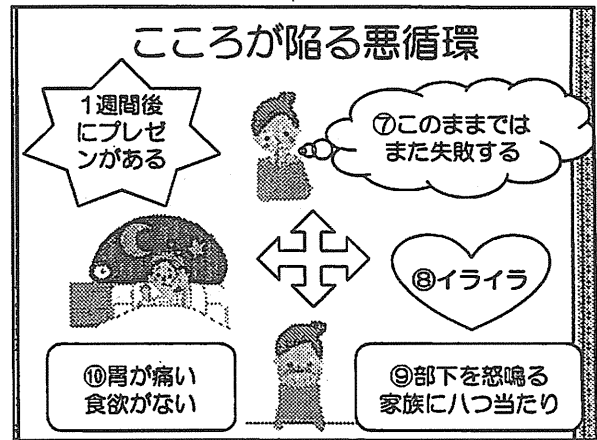
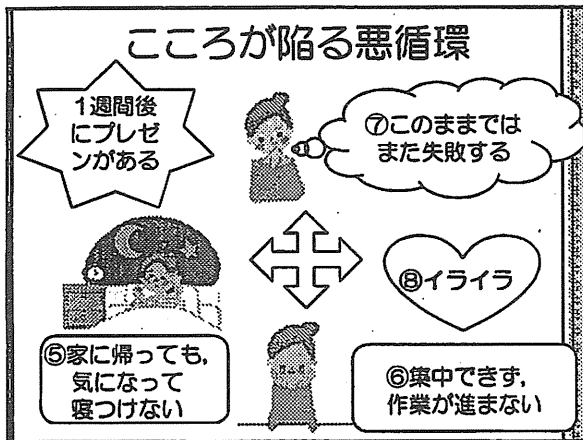




- ### みなさんの場合は？
- 今のストレス (期間)
 - きっかけ
 - 仕事への影響
 - 最近の出来事 (引き金)

- ### みなさんの場合は？
- からだ
 - 考え
 - 気持ち
 - 行動





対処する力をあげる～行動編～

○行動実験

新しい行動を試して、自分の気分がどう変わるかを見ている実験のことです。時間の過ごし方を変えると、気分が変換することがあります。あなたの行動が変わると、周りの人のあなたへの接し方も変わるかもしれません。

一緒に試してみましょう。

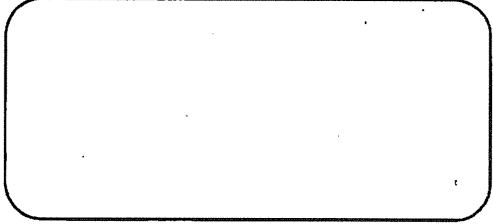
実験のポイント

○観察
新しい方法を試して、自分の気持ちが変わるかをしっかり観察する。

○うまくいった方法を残す
自分に合った一番役立つ方法を発見するまで試して、うまくいった方法を残して、うまくいかなかった方法は捨ててしましましょう。

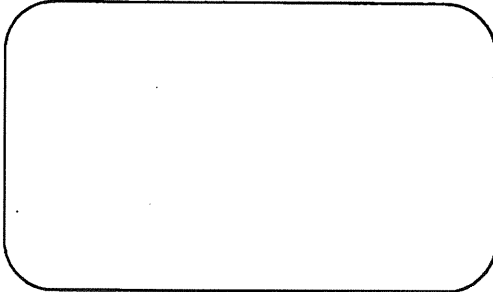
活動をリストアップ

- これまでに役立った活動はなんでしょう？
- 昔一番楽しめた活動は何ですか？
- 自信をもってできる活動は何ですか？



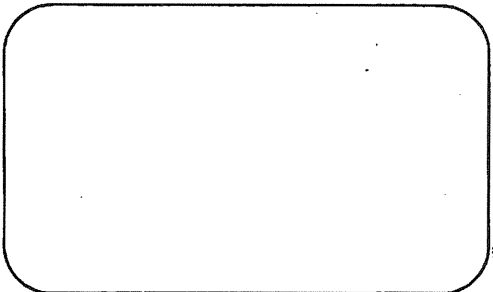
グループでシェアしましょう

- 他の人は、どんな活動を楽しんでいますか



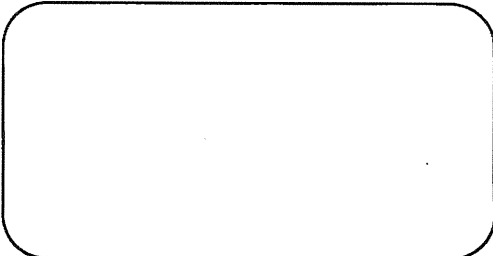
全体でシェアしましょう

- 他の人は、どんな活動を楽しんでいますか



活動をリストアップ

- 今までやってみたことがない活動はどうでしょう？



リストを見直してみましよう

- こういうものはNGです
 - お金がかかりすぎるもの
 - 危険なもの
 - 法律違反のもの
- 小さな実験から
 - ストレスがいったばいのに、大きな活動をするのは難しいものです。また、ポジティブな方向への一歩は、どんな小さなものでもネガティブへと傾いたバランスを元に戻す、素晴らしい効果があります。

リストを見直してみましよう

- 「何かしない」という活動も。
 - 映画を観に行く、運動をする、掃除をする。そんなエネルギーを使う活動ばかりを選んでいませんか？
 - 活動には、「何かしない」タイプのものもあります。例えば…
 - ぼーっと空を眺める
 - 家でお香を焚く
 - お風呂に入浴剤を入れてゆっくりつかる
 - 3分間目をつぶって空気と音を感じる

活動を選びましょう

- まずは、やってよかったことからひとつ、試したことのないものからひとつ選んでみましょう。
- 大きい活動2つではなくて、週に何日か出来るような手軽な活動と、大きい活動を組み合わせると、続けやすくなります。

①

②

実行しやすくするために…

- 計画を具体的にしましょう。
具体的な計画ほど、やりやすいものです。
お配りした紙にも書いてみましょう。

・何をしますか？

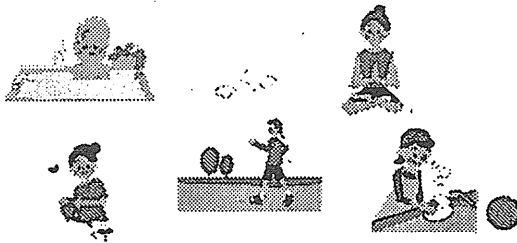
・いつ？

・どこで？

・誰と？

実験計画を発表♪

- みなさんそれぞれオリジナルの素敵な計画をグループのメンバーに伝えましょう。



実験的態度を忘れずに！

- これは実験です。
活動を試して、どんなことが起こるか、観察してみてください。
気持ちや考えには、どんな影響があるでしょう？うまくいかなかったとしたら、どんな理由からでしょう。⇒「障害」の欄に。

自分を観察して、そして、起こったことをメモしてみてください。振り返りの中に次へのヒントが潜んでいます

振り返りシートの使い方

- ・実験をしてみて変化は？
- ・気持ち（例：やる前は、憂うつだったけど、やってみたら、ちょっと楽しかった）
- ・考え（例：やる前は「恥ずかしい」。やってみたら「自分って新しいこと出来るんだ」）
- ・発見したことは？（例：明るすぎるかと思ったけど、やってみたら人から褒められた！）
- ・障害は？
- ・現実（例：来客がある日で明るい色はNG）
- ・こころ（例：「恥ずかしい」「やっても何も変わらない」）

ご清聴ありがとうございました。

実験を楽しんで、ぜひぜひ、どうだったか教えてください。

活動実験振り返りシート

何をしますか？

いつ？

どこで？

誰と？

実験をしてみて変化は？

・気持ち

・考え

発見したことは？

障害は何でしたか？

・現実

・ころ



活動実験振り返りシート

何をしますか？

いつ？

どこで？

誰と？

実験をしてみて変化は？

・気持ち

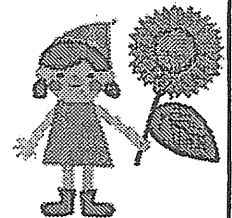
・考え

発見したことは？

障害は何でしたか？

・現実

・ころ



活動実験振り返りシート

何をしますか？

いつ？

どこで？

誰と？

実験をしてみて変化は？

・気持ち

・考え

発見したことは？

障害は何でしたか？

・現実

・ころ



活動実験振り返りシート

何をしますか？

いつ？

どこで？

誰と？

実験をしてみて変化は？

・気持ち

・考え

発見したことは？

障害は何でしたか？

・現実

・ころ



◆活動実験シール

このようなシールを作り、講習会にて選んだ活動実験計画を書いてもらう。スケジュール帳やカレンダーなどの見やすい場所に貼ることのできる様式にすることで、日常生活に取り込んでもらいやすくする狙いがある。


活動実験

*何をしますか？

*いつ？

*どこで？

*誰と？

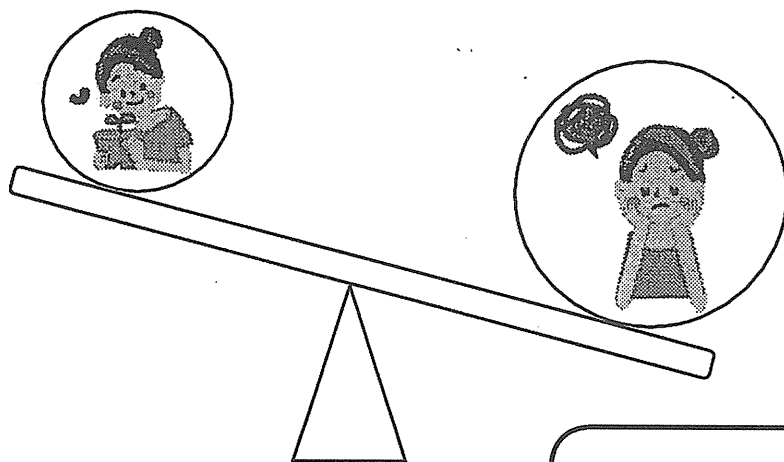
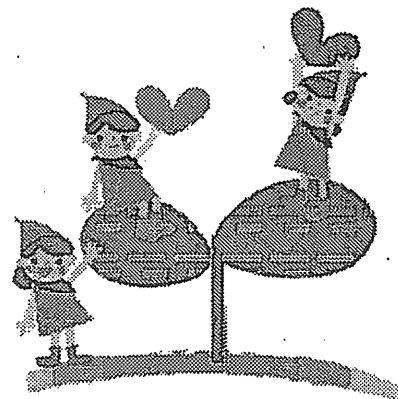


気分が良くなることしていませんか??

こころのメンテナンス

～行動編～

忙しいが続いたり、体調や気分がすぐれないときが続くと、休みの日に出かけるのがめんどろになったり、これまで楽しめていたことが楽しめなくなったり、人に会うのがおっくうになったり…そんな変化が起こるときがあります。けれど、本当は、そんなときこそ、気分の良くなる活動が必要です。



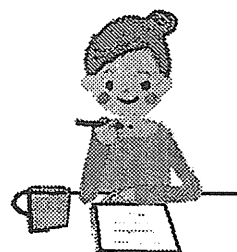
気分が良くなる活動

減っていませんか?

今回は、行動のバランスをとる「行動活性化」という技法を一緒に学んでいきます。一緒に、1 週間の中で気分良く過ごせる時間を増やしたり、新しい自分らしい活動を見つけたり、そういった時間にできればと思います。お待ちしております。

日時：

場所：



<メンタルヘルス講習会 受講者アンケート>

本日はメンタルヘルス講習会に参加いただきありがとうございました。
今後の参考といたしますので、アンケートへのご協力をお願いいたします。

(1)講習会はいかがでしたか。

- ①満足 ②やや満足 ③どちらでもない ④やや不満 ⑤不満

(2)講習の内容はいかがでしたか。

- ①多い ②ちょうどよい ③足りない

(3)講習会の時間はいかがでしたか。

- ①長い ②ちょうどよい ③短い

(4)難易度はいかがでしたか。

- ①やさしい ②ちょうどよい ③難しい

(5)講習会の内容はあなたの学びたいことや期待と一致していましたか。

- ①よく一致 ②まあ一致 ③どちらでもない ④あまり一致していない ⑤不一致

(6)講習会で学んだことを今後の業務の中で活用できそうですか。

- ①ぜひ活用したい ②機会があれば活用 ③わからない ④特に活用しない

本日の講習会の中で、もっとこうしたらより良い充実した講習会になるという点をご記入ください。

本日の講習会に関するご意見や感想、また企画に関するご提案等があれば、ご記入ください。

今後研修会で取り上げて欲しいテーマや興味のあるテーマがあれば、教えてください。

ご協力ありがとうございました。お帰りになる際にご提出下さい。

〇〇 〇〇さん

こんにちは。

健康管理室カウンセラーの□□ □□と申します。

先日は、メンタルヘルス講習会に出てください、ありがとうございました。

先日の研修会では、ストレスが健康にどのように影響を及ぼすのか、身体、考え、気持ち、行動の 4 つに分けて振り返りました。

そして、4 側面がお互いに影響し合っていること、一番変えやすい行動にきっかけづくりをすることで、全体に良い変化をもたらすことができることをお伝えしました。

きっかけづくりとして、行動実験を提案させていただきました。

〇〇さんは、どんな行動を選ばれましたか。

新しい行動を試してみて、どんな気持ちになったか、どんな考えが浮かんだか、振り返りシートにぜひ書き込んでみてください。

もし、新しい行動がうまくいかなかったとしたら、そこには、どんな別の行動が合っているか、ヒントがあるかと思います。

新しい行動実験の計画をたてて、また試していただけたらと思います。

実験をしてみて、やりづらいところや、講習会を振り返って、分かりづらいところがあれば、いつでもご質問いただければと思います。

次回は〇月〇日に第 2 回のメンタルヘルス講習会を開催いたします。

今回は、考えに対するアプローチとして、認知再評価という技法を一緒に見ていきます。

負担のかかる出来事が続くと、考えが現実よりもネガティブに偏って、気持ちを落ち込ませやすくなります。

そんなときに、考えから距離をとってバランスをとることが役に立ちます。

行動・考えの 2 つの面から、こころにいい変化をもたらす技法を身につけてもらえたらと思います。

講習会にて、お会いできるのを楽しみにしております。

健康管理室 カウンセラー □□ □□

こころのメンテナンス ～思考編～

健康管理室 カウンセラー
〇〇 〇〇

自己紹介

講師氏名
所属, 経歴
好きな本・映画, 尊敬する有名人

この2つを入れてください!
①好きな本, アニメ, 映画, 漫画
②尊敬する有名人


グループ内で自己紹介してください。

車持っていますか?

○車を元気に走らせるためには、どんなことが必要でしょうか?

- ・ガソリンが充分であること
- ・ドライバーの運転技術
- ・車の整備(メンテナンス)

メンテナンスは、
元気の秘訣です!




人もメンテが大事

○身体のメンテナンス: 健康診断・人間ドック
定期的に健康診断を受けることは、人間のメンテに欠かせません。身体的なトラブルを深刻になる前に見つけ出してケアすることが大事なのは、もうご存知ですよね?

○それに対して忘れがちなのは…

みなさんは、
こころのメンテナンス
していますか?



ストレスとなる問題



人間関係の問題



身体的な問題



進路の問題



職務上の問題

問題のない人生はない!

○問題がなければ一番いい?
⇒生きていて問題にぶつかったことがない人なんていません。

でも…同じ大きさの問題を抱えていても、
打ちひしがれている人もいれば、
打たれ強い人もいる。

