

## コーピング・スキル研修

### ◆ 研修目的 ◆

平成19年の厚生労働省の調査によれば、「仕事や職業生活での強い不安、悩み、ストレスがある」とする労働者の割合は58%と高い数値を示しています。

こうした状況に対し、大手企業の中には、カウンセリング制度を導入するなど、積極的な対応をする例が増えています。しかし、ほとんどの場合、対策は「事後対応的」であり、問題の深刻さを考えれば、まだまだ不十分な状況と言わざるを得ません。

ストレス問題への本質的な対応とは、個人を取り巻く環境の改善と、すぐれた「早期予防教育」の導入にあると考えます。深刻な事態に陥るはるか手前の時点からの対策が、必要だということです。

### ◆ 研修概要 ◆

- ・ 最適人数 … 20名～40名（アイランド形式：6グループ程度）
- ・ 対 象 … 若手社員（新入社員）
- ・ 研修時間 … 半日（4時間程度が標準）

### ◆ 研修の主な内容とタイムスケジュール案 ◆

13:00	<b>ストレスとコーピング</b> （講義＋診断）	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 講義：ストレスの基礎知識</li> <li>● 診断：自分はストレスを感じやすい方か</li> <li>● 講義：コーピング概論</li> </ul>
13:20	<b>コーピングの実践①</b> ～ストレス源の除去・軽減 （講義＋チーム演習＋個人）	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 講義：ストレス源の除去・軽減のステップ</li> </ul> STEP1: 真のストレス源を見つける ※ツール「自分の欲求を知るチェックシート」 STEP2: 除去・軽減の可能性を判断する STEP3: 解決策を発想する ※ツール「解決策の発想シート」 STEP4: 現実的な策から実施する
14:20 14:30	<b>コーピングの実践②</b> ～評価＝思考のあり方を変える （講義＋個人＋チーム演習）	<ul style="list-style-type: none"> <li>● チーム内での相互アドバイス</li> <li>● 講義：自動思考について</li> <li>● 実習：自己の自動思考パターンを知る／自分への反証</li> <li>● チーム内での相互アドバイス</li> </ul>
15:30	<b>ストレス反応への対処</b> ～職場でできるリラクゼーション （講義＋実習）	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 講義：リラクゼーションの効用</li> <li>● 実習：簡単なストレッチングやリラクゼーション技法を学ぶ</li> </ul>
17:00		最後に：社会的支援の重要性について ※ツール「サポートネット図」

または  
セルフワーク実習