

# 「就労セミナー」実施マニュアル

## 第2回「ストレスへの対処方法」編

- 1 担当者の自己紹介 ( 分)  
今回の所要時間（終了時間）の確認  
ルールの確認
- 2 アイスブレイク ( 分)
- 3 「ポジティブな感情のチェックシートに記入」《別紙配布》( 分)  
ストレスに着目する前に、「良いイメージ」を振り返り、それをストレスの解消方法にも繋がる様に説明する。
- 4 「ストレスの対処方法」の説明 ( 分)  
なぜストレスを解消（対処）する事が大切なのか。
- 5 ストレスについての説明 《別紙配布》( 分)  
ストレスとは何か。具体的な例を挙げながら。発達の方によくある、自分と他者との価値観の違いから来る対人ストレスなども紹介。自分とは違う価値観や考え方の違う人がいて当然という事も伝える。
- 6 ストレスチェックシート記入《別紙配布》( 分)  
記入に悩んでいそうな場合は、支援者が具体的な例示を行う。
- 7 それぞれのストレス・対処法を発表して貰う。 ( 分)  
発表方法は、・第一段階で小グループで行いその後さらに全体で行う方法。  
・小グループのみで行う方法。 ・全体のみで行う方法など、参加者の特性などで配慮を。  
また、発表については今回が初めてになるので、他者意見への非審判的態度の確認を改めて行った方が良い。
- 8 ストレス対処の方法の例を紹介 ( 分)  
・ストレッチの具体例 ・今回意見として出なかった対処法の具体例など
- 9 アンケート記入 ( 分)
- 10 閉会 ( 分)



## ストレスへの対処方法

【支援者用】

今回のテーマはストレスの解消方法です。人間は何気なく生活しているだけでも、様々なストレスを感じて生きています。誰でも何かしらのストレスを感じて生活しているのですが、ストレスをそのまま放っておくと、心や体に不調が現れることがあります。今回のセミナーでは、ストレスと上手に付き合い、解消方法を見つける参考にして頂く内容になっています。

ストレスを考える前に、まず最初に自分の感情の整理をしてみましょう。どのような時にどのような感情になるのかを理解していれば、ストレスの予防や気持ちの切り替えがしやすくなります。

### 【 ポジティブな感情のチェックシートに記入して頂く 】

それでは、次にストレスとは何か、を考えてみます。ストレスとは、外部から刺激を受けて体に起こる反応です。ストレスの原因となる刺激は、人によって違いますが、対人関係・不安・音やにおい・場所等様々です。先ほどの感情チェックシートの項目のうち、「悲しい」「イライラ」「不安」といった感情がストレスに繋がっているかもしれません。

先ほどの感情チェックシートも参考にしながら自分がストレスとを感じる原因やサイン（予兆）を書き出してみましょう。また皆さんそれぞれで行っておられるリフレッシュ方法（ストレス解消法）などがあれば、それも書き出して下さい。

### 【 ストレスチェックシートに記入して頂く 】

※進み具合によっては支援者からの例も提示

お疲れ様でした。それでは、発表の時間に移ります。参考になる意見があれば、お配りしている用紙の裏面がメモ用紙になっていますので活用して下さい。

### 【 小グループまたは全体で発表（人数やメンバー構成に応じて） 】

ありがとうございました。人それぞれのストレスの原因、また様々なストレス解消方法の意見が出ました。最後に、ストレス解消方法のいくつかの例を紹介しましょう。

### 【 ストレス解消方法の例をいくつか提示 】

お疲れ様でした。自分はどの様なときにストレスを感じやすいかを再確認して頂いたと思いますが、今回学んだストレス解消方法を参考にしながら、自分に合った解消方法を実践して下さい。  
ではアンケートの記入をお願いします。

### 【 アンケート記入 】

次回のテーマは『職場での適切なコミュニケーション』です。  
よろしくお願いします。  
お疲れ様でした。

## ストレスへの対処方法

## 【利用者用】

今回のテーマはストレスの解消方法です。人間は何気なく生活しているだけでも、様々なストレスを感じて生きています。誰でも何かしらのストレスを感じて生活していますが、ストレスをそのまま放っておくと、心や体に不調が現れることがあります。今回のセミナーでは、ストレスと上手に付き合い、解消方法を見つける参考にしていただく内容になっています。

ストレスについて考える前に、まず自分（私）自身の感情の整理をしてみましょう。どのような時にどのような感情になるのかを理解することがストレスの予防や気持ちの切り替えがしやすくなります。

### 【 ポジティブな感情のチェックシートを記入して下さい 】

それでは、次にストレスとは何かを考えたいと思います。ストレスとは、外部から刺激を受けて体に起こる反応です。ストレスの原因となる刺激は、人それぞれ違います。対人関係・不安・音やにおい・場所等様々です。感情チェックシートの項目のうち、「悲しい」「イライラ」「不安」といった感情がストレスに繋がっているかもしれません。

先ほどの感情チェックシートも参考にしながら自分（私）自身がストレスと感じる原因やサイン（予兆）を書き出してみましょう。また皆さんそれぞれで行っているリフレッシュ方法（ストレス解消法）などがあれば、それも書き出して下さい。

### 【 ストレスチェックシートに記入して下さい 】

参考になる意見があれば、お配りしている用紙の裏面がメモ用紙になっていますので活用して下さい。

【 アンケート記入<sup>きにゆう</sup> 】

じかい  
次回のテーマは『職場<sup>しよくば</sup>での適切な<sup>てきせつ</sup>コミュニケーション』です。

ねが  
よろしくお願いします。

つか　さま  
お疲れ様でした。

# ストレス・チェックシート

ストレスとは、外部から刺激を受けて 体 に起こる反応です。ストレスの原因となる刺激は、人によって異なりますが・対人関係・不安・音やにおい・場所等様々です。

皆さんはどの様な時にストレスを感じますか？ストレスを感じた時、どの様な反応（サイン）がありますか？そして、どの様にストレスを解消していますか？考えてみましょう。

ストレスを感じる時	ストレスのサイン	ストレス度合い	ストレスの解消法
例) ・人ごみに居るとき ・言いたい事が伝わらないとき など	例) ・イライラする ・息苦しくなる など		例) ・ストレッチをする ・場所を変える など

ストレス度合いの目安



2 かなりイライラ



3 がまん 我慢 できない

ほか ひと いけん さんこう

他の人の意見で参考になるものがあればメモしましょう。

らん  
メモ欄



# ポジティブな感情チェックシート

	なにをしてるとき？	どんな場所で？
たのしいとき		
おちつくとき		

