

メンタルヘルス～仕事のストレスに悩まない7つの習慣～

【講師紹介】吉町 友美さん

一般社団法人日本ストレスチェック協会ストレスマネジメントファシリテーター。ホテルマン、アナウンサーを経て、2011年からはキャリアコンサルタントとして若年層の就労支援に携わる。現在は、障害者の就労支援の他、高校・大学でのキャリアプログラム、企業向けの人材育成、コミュニケーションやストレスマネジメントをテーマに実践セミナーを開催している。

【講演概要】

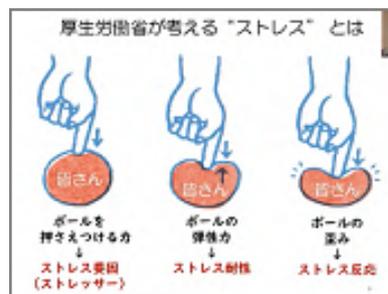
1. 3つのセルフケア

- ① 睡眠時間（床上時間）を確保する *長時間労働増加→睡眠時間減少→心身への影響
- ② 相談する相手をもつ
- ③ ストレスに対する知識をもつ *精神症状・身体症状・行動

2. ストレスに悩まない3つの習慣

- ① 好きなことをする
- ② 構える
 - ・最悪のケースの中で、どう対処するか、まだマシなことは何か、どう立ち直れるかを考える
 - 構える
 - 歓迎→想定内→想定外

- ③ 区切る
 - 感情を引きずってしまう要因を探る
 - 上手に区切れるルーティンを持つ
 - 時間（短期的・長期的） 環境＝空間 五感+行動



3. 不安に悩まない3つの習慣

- ① 捨てる
 - 捨てるということは、「必要なこと・ものを選ぶ」、「優先順位をつける」ということ。
 - ポジティブになれるものを選び、ネガティブになるものを捨てる。
- ② 身体を使う
 - 運動には、筋肉や骨を丈夫にする効果、心配機能を高める効果、免疫力を高める効果、ストレスを解消する効果、生活習慣病を防ぐ効果がある。
- ③ 書く
 - 要素分解→わかる→構える→3～4週間後に見直す→実現していないものを消す

4. もう一つの習慣

- ・新しい出会い ・人、学び、習慣、 ・非日常
- ・同じパターンにはまらない ・同じパターンから抜け出す

*****受講生の感想*****

- ・ストレスに対するセルフケアができるように、また、周りの人たちがストレスを抱えたときには、相談相手になれるよう、ストレスに対する知識を勉強していきたいと思った。