

(例) セルフケア方法構築の進め方

2017年8月1日

セルフケア方法構築の進め方

セルフケア構築にあたり、①ストレス対処行動（ストレスコーピング）、②適応的思考の2点を中心に進め、自己解決できるパターンを一つでも多く取得し、それを継続する。

記

●ステップ1（7月） 「ストレスの原因と個々のコーピング」を抽出

- (1) スタッフへ事前配布資料①（コーピングアンケート）を配布。
- (2) GLがグループ毎に集計→→キャリア推進室に提出。
- (3) キャリア推進室が調布／渋谷毎に集計。（※コーピングは全体とした）
→→個人を特定する名前や表現は別の表現に置き換える。
→→意見の多かったものの取り扱い・・・ある程度集約し、強調文字

●ステップ2（8月） 「ストレス解消型コーピング」についてGWを行う。

◆GWで「セルフケア方法～まず自分を知る～」について学ぶ◆

「ストレス解消型コーピング」は取り組みやすく、効果も発揮しやすいため、積極的に実施するべきであることを理解する。

【GW実施前】

- (1) ステップ1（3）でまとめた一覧表と、事前配布資料②（いつもの事前配布資料）をセットで配布する。（GW1週間前程度）
- (2) スタッフはGW当日までに配布された資料を確認しておく。

【GW実施中】

- (3) 事前配布資料①（コーピングアンケート）の中から、
①いつも実施しているもの ②特に効果的なもの ③効果があまりなかったものについて発表する。
- (4) (3)の中で、他者の参考になったコーピング事例があれば、意見として発表する。また、特に共通性が高いコーピングを抽出し、全員で意見交換をする。
(通常のサブテーマ的)
- (5) まとめ資料内容を確認（読み合わせもしくはポイントの説明）
- (6) 事前配布資料③『ストレスコーピングシート』の配布及び活用方法の説明。

【GW実施後】

- (7) **GWで学んだコーピングを参考に、試してみたい項目について実践する。**
(普段より実践しているものもちろんOK)

実践したものは事前配布資料③『ストレスコーピングシート』に記録する。

→①対処した時に記録 ②セルフケアの対策の一つとして継続する。

●ステップ3（9月） 「情動焦点型コーピング」としてまとめる。

◆集合研修で「セルフケア方法～情動焦点型コーピングについて知る～」を学ぶ◆

「ストレス情動焦点型コーピング」はストレスの元に対する認知の仕方を変えることで、受けるストレスをなくす、または低減させることが目的であることを理解する。

【GW実施前】

(1) 8月から実施している『ストレスコーピングシート』を元に、自分がどのような内容をストレスとして捉えていたのかを確認する。

【GW実施中】

(2) 集合研修で「ストレス情動焦点型コーピング」の「適応的思考」について説明する。

・良いストレスと悪いストレスについても学習する。

(3) 上記(1)のストレス原因に対しての「適応的思考」について考える。

→その場でランダムに意見を発表、共有する。

(4) 今後の流れを説明する。

・具体的なストレスに対して、それぞれの適応的思考について考える。

・適応的思考を定着させるために、考える事を継続する。

【GW実施後】

(5) 上記(1)の『ストレスコーピングシート』の右の欄「適応的思考」について実際に記入を試してみる。

(6) PC保存、もしくは、日誌に挟むなどして適宜GLも内容を確認。

振り返り等で共有する。

●ステップ4（9月以降）

◆①ストレス対処行動（ストレスコーピング）、②適応的思考を身につける◆

(1) 振り返りのタイミング等で状況を確認し、必要に応じて軌道修正をする。

(2) 他者の良い取り組みを共有し、スタッフ同士の相乗効果に繋げる。