

事前配布資料－ 1

2017/〇/〇

2017年8月度グループワーク事前配布資料

事業所 : _____

グループ : _____

リーダー : _____

- 1. 日時
- 2. 場所
- 3. 参加者
- 4. テーマ

セルフケア方法

5. テーマの目的

- (1) 社会で仕事をする、自立した生活を送る上では、多かれ少なかれストレスが発生します。
- (2) ストレスを抱えたままでは、モチベーション・集中力の低下、体調不良、生活の乱れなどに繋がり、仕事や私生活に悪影響を及ぼします。日々のちょっとしたストレス発散(セルフケア)が重要です。
- (3) どのような事でストレスが発生しているのか、どのようにストレスを発散しているのか書き出してみましょう。
(※事前配布資料①で依頼済み)
- (4) その中で、いつも実施しているものや、特に効果的なもの、逆にあまり効果がなかったものなどを教えて下さい。
- (5) 皆さんの意見を聞いて、興味深いものや実行してみたいものなど、是非参考にしてみましょう。

6. ウォーミングアップ(過去1ヶ月の間で良かった経験、考えたこと、感じたことなど、楽しい経験談)
(約1分/1人くらいで発表して下さい)

7. 参加者からの実体験及び提案に基づく改善策・意見(箇条書きに)
(約1～2分くらいで纏めて発表して下さい)

8. 参加した感想・意見等

