

SOP
GWまとめ資料

2017年8月度

はぐくむ、大切なことのすべて
SHIDAX

《今月のテーマ》

セルフケア方法

～まず自分を知る～

《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。
- (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ください。
- (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。

そもそもストレスとは？

ストレスとは、「外部からの刺激となる要因(ストレッサー)を受けたときの感覚」のことです。ストレスを感じた際、通常は気分転換や休息をして回復しますし、身体の中でも自律神経などによってバランスを保っています。しかしストレスを感じ続けると、自律神経がうまく機能しなくなり必要以上にストレスを感じやすくなったり、脳の機能が低下して判断力が弱まったり適切な行動が取れなくなったりと、身体と心がうまく働かなくなってしまいます。

うまく眠れない、胃痛がする、興奮状態で心臓がドキドキする、過呼吸など息がしづらくなる、ボーとする、記憶力や判断力が弱まる、やる気がなくなる、頭では分かっているがもうまく行動できない、…



ストレスは「溜めない」こと！

社会生活を送る上で、ストレスは多かれ少なかれ誰もが感じるものです。ストレスは「感じない」ようにするのは難しいので、「溜めこまない」ことに意識を向けましょう。そのためには、まず自分自身を知り(ストレスの原因、ストレスの溜まり具合、心身への影響など)、ストレス対処法ができるよう、セルフケア方法を考えてみましょう。そこで注目して頂きたいのが、「**ストレスコーピング(ストレス対処行動)**」という言葉です。



ストレスコーピングとは…

自分でできる、ストレスマネジメント

ストレスコーピング(ストレス対処行動)とは、ストレスの元に上手く対処しようとすることです。人はストレスの原因＝「ストレッサー」に直面したときストレス反応を示しますが、同時にそのストレッサーを解決するために、あるいは心理的な負担感を減らすために何らかの行動を取るのです。



昨年5月度のグループワークでストレス対策を学びましたが、覚えていらっしゃいますか？

↓以前のグループワークでは、こんなことが書かれていました。

ストレスについて
～職場でのストレスとどのように向き合うか～

ストレス対策は誰にでも必要

社会生活を送る上で、ストレスは多かれ少なかれ誰もが持っているものです。ストレスを客観的に判断することで、それ自体がストレスではなくなったり、気持ちか楽になったりする事があります。仕事を安定して行かためにも、それぞれに見合った対策を立てて、ストレスと上手に付き合っていく事が大切です。

- ①不要なストレスはかわす
 - トラブルになりそうな人間関係には首を突っ込まないようにしましょう。
 - 負担が重すぎる事情や、関わらなくてもよさそうなものから逃げる事も大切です。
- ②溜まったストレスは発散する
 - 気をつけていても知らないうちにストレスはたまってしまいます。
 - 早めに発散しましょう。発散方法は十人十色、ケースバイケース。その時々で決めていきましょう。
- ③思考パターンを見直す
 - 考え方を少し変えるだけで、気持ちや心に変化が起り、ストレスを減らす事が出来ます。

右図の①～③もコーピングに当てはまります。ストレスコーピングは大きく3つのタイプがあります。

(1)問題焦点型コーピング

ストレスの元を取り除くことが目的。ストレスの元に直接働きかける(取り除く、遠ざける)。担当業務を変えてもらったり、配置転換をしてもらったりなど。また、上の図右側①もこれに当たります。

(2)情動焦点型コーピング

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。「失敗は同じ事を繰り返さないようにするための貴重な経験」、「叱られるのは期待されているから」と考える、など。発想の転換、合理化とも言える。**社会生活の中で、ぜひとも取り入れたい対処法。**上の図右側③がこれに当たります。



(3)ストレス解消(発散)型コーピング

受けてしまったストレスを身体の中から追い出す、発散させることが目的。まさにその名の通り「ストレス発散・解消」。上の図右側②がこれに当たります。ストレス自体が無くなれば一番良いのですが、無くならない場合でも、**これが出来るとそれなりの効果があります。**



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す。ストレスに対して何らかの対策を準備しておくことは、充実した生活を送るために有用なことです。裏を返せば、このストレス解消型コーピングがうまくできていない人は、ストレスが溜まっていき心身の体調を崩してしまう危険性があります。

ストレスが溜まる

- 精神的・肉体的な健康の悪化
- 気晴らしをするのもおっくうになる、何もしたくなくなる
- どんどんストレスが溜まっていく・・・



という悪循環に陥ってしまうと非常に危険です。ストレスは見えないところでどんどん溜まっているということを理解しておきましょう。

事前準備で書き出したストレス対処法をもとに、ストレス解消型コーピングシートを作成してみましょう。

作成したら積極的に実施してみましょう。どの対処法が有効だったか、実施しやすかったか等、振り返りも行なっていきましょう。

次回、9月の集合研修で実践します。

2017年8月度グループワーク結果報告書

事業所 _____

グループ _____

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ください。
- (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. 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)

7. 特にメンバー同士が共感した意見の内容について

(1) 特にメンバー同士が共感した意見の内容

(3) 結論

8. GWの結果報告

- (1) 参加者の当日の取組み姿勢(当日の様子)
- (2) 参加者が発表した改善策は勉強になったか
- (3) 模範解答は参加者の役に立ったか