

2022-5-30

兵庫産業保健総合支援センター オンライン研修会

社内研修の進め方

セルフケア

～ストレスマネジメントの各手法～

森崎美奈子(臨床心理士)

資料の内容を無断で複写又は複製すること
及び他者に提供することを禁止します¹

- ・ はじめて研修の計画・実施担当になった方は、研修にはどんな業務が発生するのか、何から手をつけたら良いかの理解に苦労している事でしょう。
- ・ しかし研修には実施の目的や考え方があるため、計画を立てる前に、まずは業務の全体像を把握することが大切です。
- ・ 本研修ではセルフケアに合わせた研修内容や選ぶべき研修方法、カリキュラム計画についてお話します。

研修に必要な知識の習得

(資料: 森崎美奈子)

3

研修において、講師が陥りやすいこと

1. 一方向的な講義形式になりやすい
双方向性を意識→参加者への投げかける
2. 専門的な知識の羅列になりやすい
3. 伝えたいテーマが絞りきれない
4. 受講者の質問にうまく答えられない

(資料: 森崎美奈子)

4

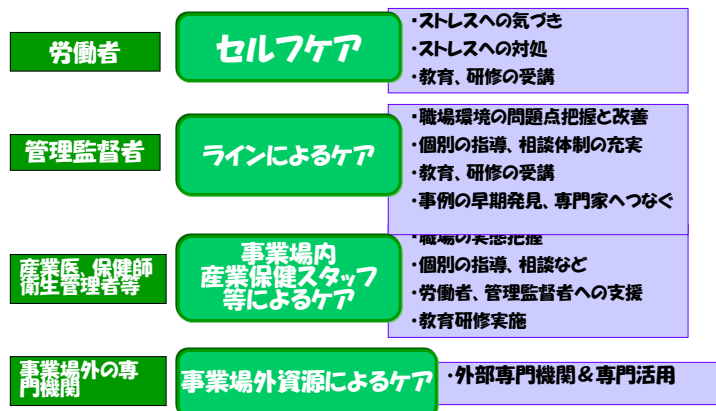
研修の組み立て(例)

- ・講師自己紹介
- ・グランドルール
安心、安全、効果ある学びの場となるためのルール
積極的な参加、パスの権利、相互尊重、守秘義務
- ・参加者自己紹介
名前、所属、参加目的、今の気持ち
- ・講義
- ・グループディスカッション
- ・まとめ、振り返り

(資料: 森崎美奈子)

5

メンタルヘルスの4つのケア



(資料: 森崎美奈子)

6

セルフケア(労働者自身)

①気づき ②対処 ③自発的相談

- ・ 必要な知識の習得
(メンタルヘルスの基礎知識、ストレスへの気づき、相談の有用性)
- ・ 事業者による教育研修の機会の提供、
相談体制 の整備と活用
- ・ ラインの管理監督者、産業保健スタッフ、
外部機関 によるセルフケア支援

7

(資料:森崎美奈子)

7

セルフケアのポイント

1. 自分の健康は自分で守る
2. ストレスに気づき対処する
3. 自発的相談をする

(資料:森崎美奈子)

8

ストレスと上手につきあうポイント

- ストレスへの**気づき**
- ストレスに対する**耐性(抵抗力)強化！**
- 話相手を持とう（話す＝放す）

（資料：森崎美奈子）

9

ストレスを知る

（資料：森崎美奈子）

10



ストレスに

- ・気づいていないことも多い
- ・個人差がある

→ストレスマネジメントの指導

(資料: 森崎美奈子)

11

自分への気づきを促す

仕事のストレスを強めてしまう行動特性

- **タイプA行動パターン**
- **執着気質、生真面目、完全主義**

(資料: 森崎美奈子)

12

仕事のストレスを強めてしまう性格
タイプA行動パターン
(FriedmanとRosenman)

- ・ 強い目標達成衝動
 - ・ エネルギッシュで競争心が強い
 - ・ 性急で常に切迫感をもっている
 - ・ 何もしていないことに罪悪感を感じる。
 - ・ 仕事に対して責任感が強い
 - ・ モーレツ社員に多い
- たえず動き回り、食事のスピードも速い。
「食べながら仕事」「運転しながらひげそり」など。

(資料:森崎美奈子)

13

その他の性格特性

- 几帳面、正直、真面目、小心
- 念入りな仕事、こつこつ型、完全主義
- 他人と争わない、自分の方から折れる
- 人に頼まれると「ノー」と言えない
- 秩序を重んじ、義理・人情を大切にする

(資料:森崎美奈子)

14

ストレスと対人支援の関係

(資料: 森崎美奈子)

15

ストレスと健康のモデル

NIOSHの職業ストレスモデル

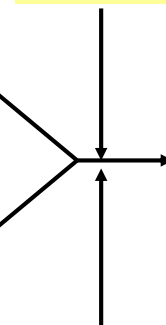
仲間の支援でストレス低減



仕事上の
ストレス要因

仕事外の
ストレス要因

個人要因



ストレス
反応

疾病



緩衝要因

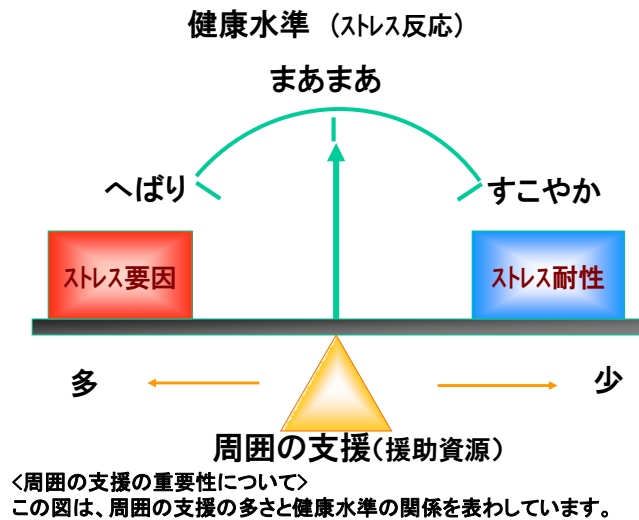


職場仲間の支援

(資料: 森崎美奈子)

16

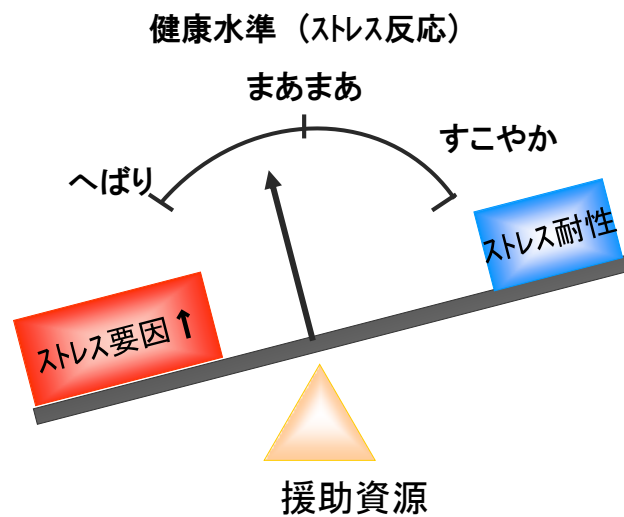
「ストレスのからくり」を認識



（資料：森崎美奈子）

17

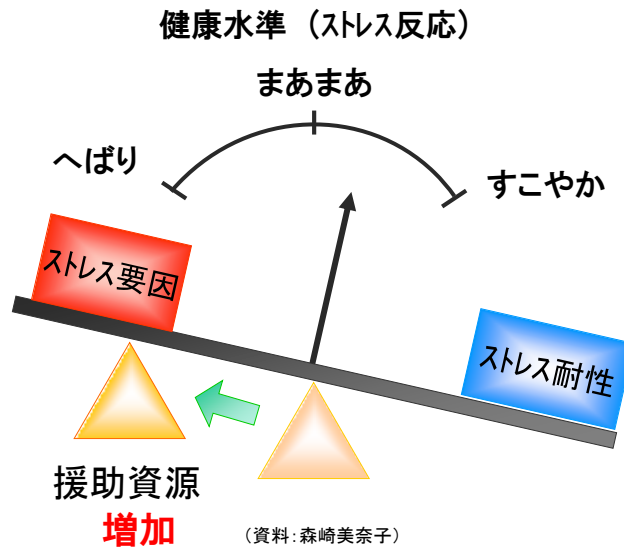
ストレスのからくり



（資料：森崎美奈子）

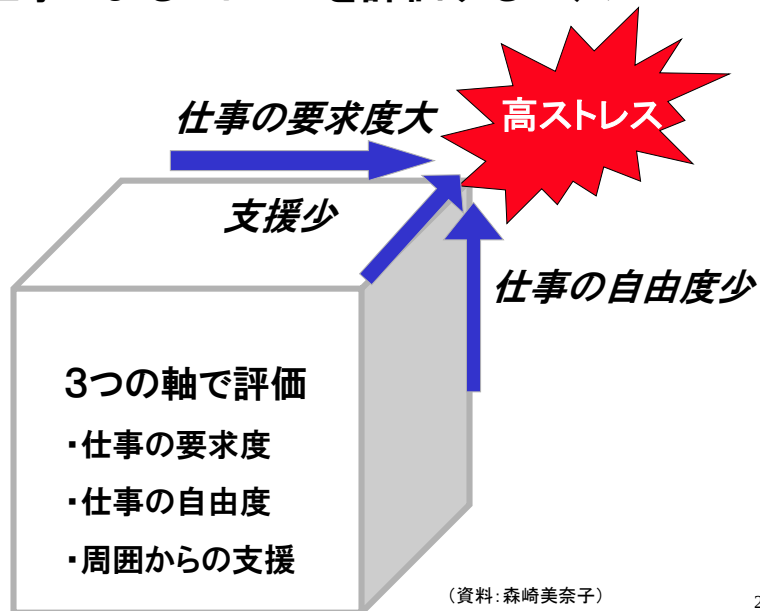
18

ストレスのからくり



19

仕事によるストレスを評価するモデル



20

参考

対人支援職が陥りやすい 燃え尽き (burn out syndrome)

- 自分が最善を尽して努力してきた仕事、生き方、対人関係などに対して、期待された報酬が得られなかったことによりもたらされる疲弊あるいは欲求不満の状態。
(Freudenberger HJ,1982)

- 身体的消耗、無力感、希望の喪失、情緒的枯渇、否定的な自己イメージで、仕事や人生や他者に対する否定的態度である。

(Pines and Aronson,1981)

(資料:森崎美奈子)

21

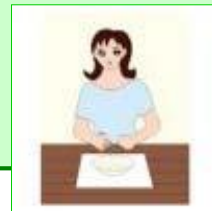
ストレスコーピング ～ストレスを乗り越える～

1. 3R の実践

- **Rest** (休息)
- **Recreation** (娯楽・楽しみ)
- **Relaxation** (くつろぎ)

2. 話し相手を持つ

3. 睡眠・栄養・運動



(資料:森崎美奈子)

セルフケアのまとめ

- よい生活習慣を保ちましょう
- 休養・ストレス解消を心掛けましょう
- 普段から家族や職場の仲間とのコミュニケーションを大切にしましょう
- **一人で抱え込まずに！**
- プライバシーは守られます！
- **気になる点があれば、
専門家(保健スタッフ)に相談を！**



(資料:森崎美奈子)

23

セルフケア指導研修の参考に

(資料:森崎美奈子)

24

ストレスを乗り越えるために セルフケアのための技法

1. ストレス耐性の強化…。

- ・ 呼吸法
- ・ 自律訓練法

2. 人間関係への気づき

- ・ エゴグラム

(資料:森崎美奈子)

25

実習 1

腹式呼吸法 (10秒間呼吸法)

(資料:森崎美奈子)

26

呼吸法とは

- ころを落ち着かせるのに有効であると立証されています。
- 今回は、呼吸法のうち、簡便な10秒間呼吸法を紹介します。
- 呼吸法は お腹に風船が入っていて、それが膨らむイメージで取り組むとよいでしょう。
- 背筋を伸ばして、鼻からゆっくり息を吸い込みます。このとき、丹田(おへその下)に空気を貯めていくイメージでおなかをふくらませます。
- 吐き出すときは口からです。吸うときの倍くらいの時間をかけるつもりで、ゆっくり吐くのがポイントです。
- 回数は1日5回くらいから始め、慣れたら10～20回が基本ですが、その日の体調に合わせて、無理なく楽しみながらやってください。

(資料:森崎美奈子)

27

呼吸法のやり方

- ① 鼻から息をゆっくり吐き出して、お腹を へこまします。
 - ② 1・2・3・4と頭で数えながら、鼻からゆっくりと 息を吸い込みます。
 - ③ 5で止めます。
 - ④ 6・7・8・9・10と数えながら、口からゆっくりと息を吐き出します。
この時、不安・怒り・恐れなどの嫌な感情がある場合には、それらを息と一緒に吐き出す様にイメージするとよいでしょう。
- 吐く息に意識を集中し、お腹に吸い込んだ空気がなくなるまで吐き出しましょう。
- ⑤ 自分のペースで②～④を数回繰り返します。
 - ⑥ 徐々に自然な呼吸に戻していきます。
 - ⑦ 両手を前に出して「グーパー」したり、背伸びをしたりして、終了です。(消去法)

(資料:森崎美奈子)

28

実習 2

自律訓練法

(資料:森崎美奈子)

29

自律訓練法を実践する

- 自律訓練法はもっともよく知られる**リラクセーション法**。
- ドイツの精神医学者J・H・シュルツ教授が始める。932年)
- 心療内科や精神科などでも使われる一種の自己催眠法で、
わずか数分で 全身をリラックスさせることができ、
心身の疲れがとれる。
- 慣れてくると、**誰でも・いつでも・どこでもできる**ようになるので是非チャレンジしてください。
- 「準備と姿勢」ができれば、「6つの公式」にチャレンジする。
- 最初は「第2公式」までで十分です。
- 最後に「消去動作」をして、気分スッキリ。

(資料:森崎美奈子)

30

自律訓練法の流れ

1. 準備と姿勢

静かに落ち着ける場所で、はじめよう！

2. 6つの公式

まずは、第2公式まで覚えてやってみよう！

3. 消去動作

最後には消去動作をして、スッキリしよう！

・自律訓練法の 2つのコツ

自律訓練法をマスターする2つのコツは

「言語公式」と「受動的集中」です。

難しそうに聞こえますが、やってみると、意外に簡単です。

(資料: 森崎美奈子)

31

準 備

1. できるだけ、静かで落ち着ける場所で行う。

ベルトや時計、ネクタイなどからだを締め付けるものは外す。

2. 途中で緊張したり、意識が他に行かないように トイレ等も事前にすませておく。

3. ゆったりした服装で、椅子やソファに腰掛ける。 または、両脚、両腕をやや開いて仰向けに寝る。

(資料: 森崎美奈子)

32

姿 勢

1. 両手を軽く腿のうえにおいて、椅子に深くすわる。
頭のでっぺんから吊られているようなイメージで、
背中を自然に真っ直ぐ伸ばす。
腰や背中、肩などが緊張しないことが大切。
2. 両脚、両腕を軽く開いて、仰向けに寝る。
背中ができるだけ床にべったり、着くようにする。
全身の力が抜けていることが大切。

(資料: 森崎美奈子)

33

背景公式

1. ゆったりした姿勢で深呼吸をして、
気持ちを落ち着けていく。
2. 呼吸は負担にならない程度に、ゆっくり深く、
息をゆったり吐きながら、全身をリラックスさせます。
3. 気持ちが落ち着いてきたら、軽く目を閉じて
「気持ちが落ち着いている」と心の中で数回、唱えます。
4. 十分に気持ちが落ち着いたら、第1公式に入りましょう。

(資料: 森崎美奈子)

34

第1公式(四肢の重感):手足が重たい

- 最初は「右手」(利き手)に意識を向けて、右手の重さをただ感じるようにしましょう。同時に、心のなかで「右手が重たい」と唱えます。次に「左手が～」 「右足が～」 「左足が～」と順番に行っていきます。「両手が重たい」「両足が重たい」とやってもかまいません。
- 手には重さがあります。
肩や腕の余分な緊張が抜けて、からだの微妙な感覚を意識できるくらいリラックスすると、自然と右手の重さを感じられます。
- 初めての人にはちょっと難しいかもしれません。何も感じないからといって焦らないでください。すぐにできる人もいれば、数週間かかる人もいます。自分のリラックス度の目安と思って、ただ感じられるようになるまで待ちましょう。
- 静かな湖面のように気持ちを落ち着けて、ただからだのなかの微細な変化を感じるようにしましょう。緊張したり、肩や腕の力が十分に抜けていないと重さは感じられません。

(資料: 森崎美奈子)

35

自律訓練法「6つの公式」

- **第2公式(四肢の温感):手足が温かい**
リラックスするほど手足の温度は上がっていく。また手足には温度があるため、十分にリラックスできると「温かさ」を自然に感じるようになる。
- **第3公式(心臓調整):心臓が静かに打っている**
リラックス状態では、心臓は静かに打っている。それをただそのままに感じることで、さらに深くリラックスしていく。
- **第4公式(呼吸調整):楽に呼吸している**
リラックス状態では、楽に深い呼吸をしている。それをただそのままに感じることで、さらに深くリラックスしていく。
- **第5公式(腹部温感):お腹が温かい**
リラックス状態では、腹部が温まってくる。それをただそのままに感じることで、さらに深くリラックスしていく。
- **第6公式(顔涼感):顔が心地よく涼しい**
深くリラックスしていくと、手足や腹部が温まると同時に、顔はさわやかな高原で涼しい風を受けているような感覚になっていく。こうした状態をそのままに感じることで、さらに深くリラックスしていく。

(資料: 森崎美奈子)

36

- 自律訓練法に慣れてくると、ちょっとした仕事の合間や電車のなかでもできるようになります。
- 一度できるようになれば、いつでもからだに意識を向けて、心身ともにリラックスできる方法として、一生涯の財産になります。
- 心身症や神経症の治療にも使われ、脳波や皮膚温、呼吸数、血圧、胃腸の機能などが好転します。
- とくに症状がなくても日常のリラクゼーション法として、効果的なので、是非ともチャレンジしてください。

(資料:森崎美奈子)

37

ポイント解説

- 3分～5分程度を目安に自律訓練法を行います。
できなくても、終わりましょう。
- 朝と昼、夜の1日3回ずつ続けていくのが理想ですが、あまり神経質になり過ぎないようにしましょう。
気楽に、自然に、ちょっとした合間にやってみましょう。
- 最後に消去動作を行って、気分をスッキリさせましょう。
- 第1公式だけでも3分～5分。第6公式まで行う場合も、同じぐらいの時間です。
できるようになると、すべての公式を同時に体感できるようになります。

(資料:森崎美奈子)

38

【参考 その他の演習項目】

1. 人間関係への気づき
エゴグラム
2. 自己への気づき
(ストレスチェック)

(資料: 森崎美奈子)

39

エゴグラムって何

アメリカの精神科医エリック・バーンが創始した
交流分析理論に基づいて、
彼の弟子であるジョン・デュセイが考案した。

心(自我状態という)のエネルギー量を5つのグラフで
表して、性格特徴と行動パターンをみるもの。

(資料: 森崎美奈子)

40

エゴグラムの5つのグラフ

- 人の心の中の5つの心のバランスを表す.
- この5つの心は、だれでも備わっていて
それぞれが独自の特徴を持っている.
- どれが良くてどれが悪いということは無い.
- この5つの心は、どこかが高くなれば
どこかが低くなる.
- どこかが変化すれば、別のどこかに影響する.



というように、互いに関連しあっている.

(資料: 森崎美奈子)

41

だれでも持っている5つの心 (自我状態)

P(Parent) : 親の役割の心

CP (Critical Parent)

理想をかかげる。責任感が強い。厳格である。
ルールや規則を守る。批判的である。完全主義。
「批判的な親」「父親的親」の心

NP (Nurturing Parent)

思いやりがある。世話好き。やさしい。受容的。
奉仕精神がある。同情しやすい。
人に過度に干渉し、お節介の面も。
人を甘やかすすぎたり、自主性を奪う。
「養育的な親」「母親的な親」の心

(資料: 森崎美奈子)

42

A (Adult) :大人

現実的である。事実を重視する。冷静沈着。客観性を重視する。
効率的に行動する。
「大人」の心

(資料:森崎美奈子)

43

C (Child):

自分が子どものときに、感じ、考え、行動した方法で、
感じ、考え、行動する心

FC (Free Child) → 「自由な子ども」の心

自由奔放。感情をストレートに表現する。
好奇心があり、チャレンジ精神も旺盛。
創造的である。自己中心でわがまま。活動的。

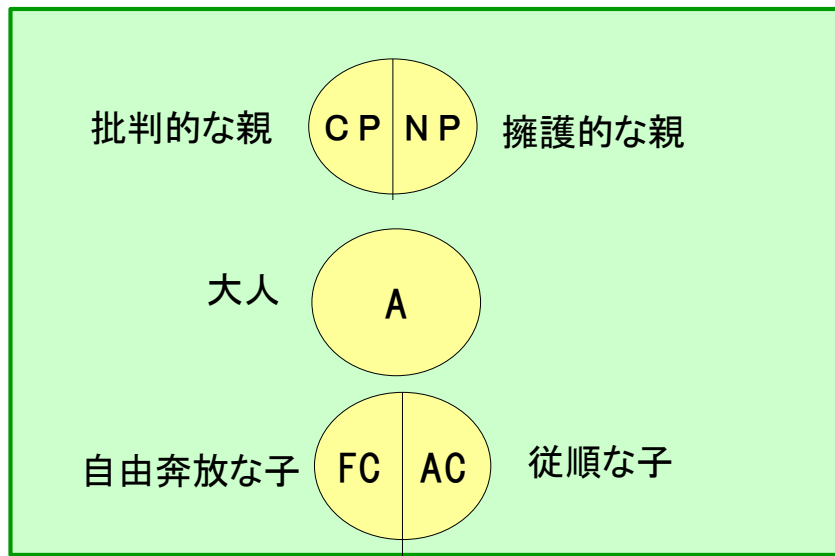
AC (Adapted Child) → 「順応した子ども」の心

協調性があり、素直。自己主張が少ない。
遠慮がちである。人の評価を気にする。
依存心が強く、人に頼る。よい子としてふるまう。

(資料:森崎美奈子)

44

心の構造



(資料: 森崎美奈子)