



しごとカシ리즈

しごとカ

を高めよう

『～上手なストレス対処法～』

しごと力とは

大阪府が提唱する「採用され、働き続けるために必要な力」

◆思考力

◆自律力

◆コミュニケーション力の3つの能力を大きな柱とした、8つの力で構成

1. 思考力

結合展開力

集めた情報や経験などを元に複数のものを組み合わせ、新たなものを生み出し、実行する力

多面的思考力

様々な観点から物事を受容し、適切な判断を行う力

気づき力

基本的な役割を理解した上で、状況ごとに求められる役割を把握する力

ビジネス基礎力

仕事に必要な基本的な力

ビジネス行動力

必要な行動を適切なタイミングで行うことができる力

2. 自律力

ストレスマネジメント力

日々生じるストレスを適切に受け止め、対処する力

セルフマネジメント力

自身の体と心を適切に管理できる力

3. コミュニケーション力

社会的コミュニケーション力

社会的場面において、相手の考えを聞き出しながら、自分の意見をわかりやすく表明する力

自己紹介

- 1) あなたにとって、今の気分ぴったりの色鉛筆を選びましょう。
- 2) 選んだ色鉛筆をつかって、紙に好きな形を描き色を塗りましょう。
- 3) 今描いた絵の説明を入れて、自己紹介をしましょう。



はじめに：本日学ぶこと

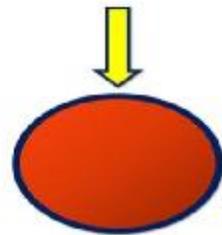
『ストレス対処法』

日々生じるストレスを適切に受け止め、対処する力

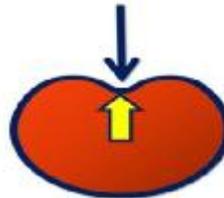
1. ハーディネス
ストレス状況下においても健康を保つ性格特性
2. レジリエンス
精神的回復力
→心の強さ・しなやかさを身につける
3. ストレスコーピング力
自分でストレスを解消する方法を見つける力
→自分なりのストレス対処法を持つ

ストレスとは

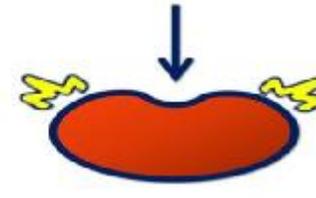
ストレスをボールにたとえると



ストレス要因
ボールを
押さえつける力

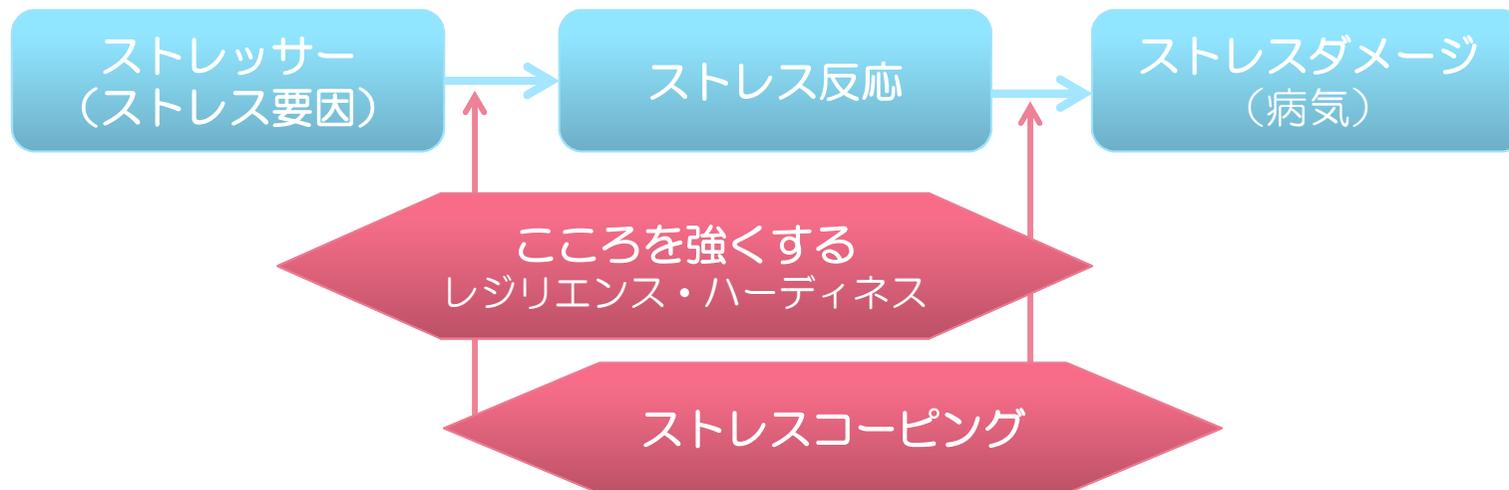


ストレス耐性
ボールが
戻ろうとする力



ストレス反応
ボールの歪み

ストレスとストレスコーピング



【ワーク】

ストレスについて考えてみましょう

【個人⇒グループワーク】

最近、日常でストレスを感じた出来事がありましたか？
あなたは、そのストレスにどのように対処しましたか？

「日常でストレスを感じた出来事」

「そのストレスにどのように対処したか」

心を強く、しなやかに保つ

ハーディネス・レジリエンス

ハーディネス

ハーディネス ⇒ こころの頑健さ

(高ストレス状況下で健康を保つ性格特性)

やや困難な課題や状況を冷静に認識し、それらに対する対処について冷静に判断できる力

ハーディネスの高い人は...ストレス耐性が高い

『新しいプロジェクトに参加するように言われた』

- **コミットメント** (自ら積極的にかかわる)
「今まで関わりのなかった人とも話す機会が増えて楽しい！」
- **コントロール** (自らが影響を与えていると信じる)
「新しいプロジェクトの中で自分がしたいと思っていたことをやってみよう！」
- **チャレンジ** (成長や変化を好む)
「新しい経験をすることでやれることが増えてやりがいが出てきた！」

レジリエンス

レジリエンス ⇒ 精神的回復力

過大な負荷を与えられた状況、計画通り進まない状況、仕事上の失敗などから、できるだけ早く立ち直ることができる力、成長の機会だと積極的に捉えられる力。未来または近い将来を見通せる力。

レジリエンスの高い人は...心がしなやかで強い

『（以前に失敗して苦手意識をもっている）

難しいプレゼンテーションをまかされた』

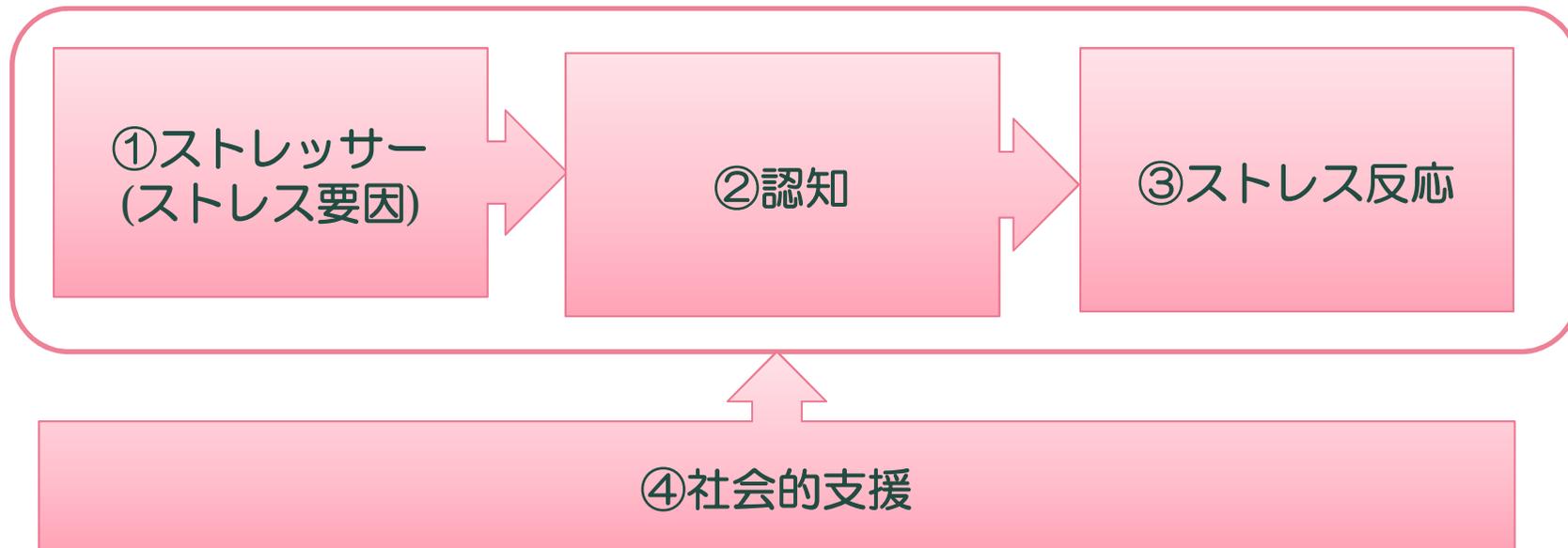
- **感情制御** （感情に振り回されない）
「少くくらい上手くできてても失敗しても、いちいち一喜一憂しない」
- **自己効力感** （少しずつでも成長している）
「人前で話すことにも、少しは慣れてきたと思う！」
- **楽観性** （いつかはできる）
「一生できないことなんてない。練習すればきっとできる！」

ストレスに対処する

ストレスコーピング力

ストレスコーピング

ストレスコーピングの種類



【① ストレッサーに対するコーピング】～原因そのものを取り除く

【② 認知に対するコーピング】～受け止め方を変える

【③ 反応に対するコーピング】～ストレス反応を鎮める

【④ 社会的支援によるコーピング】～人の力を借りて対処する

ストレスコーピング

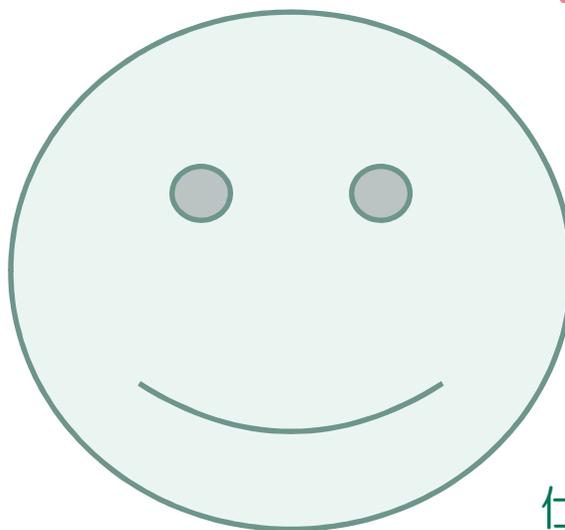
あなたは今、仕事量が多くて大変だと思っています。
そこに上司から新しい仕事を頼まれました。

ストレスに対する コーピング

早く片付くように効率的
に動く
同僚と手分けする、など。
*アサーション

反応に対する コーピング

リラクゼーションや趣味で
気晴らしをする、など。



認知に対するコーピング

成長の機会だと前向きに
考える、など。
*考え方のクセ

社会的支援による コーピング

仕事のやり方を上司や先輩に
相談する、など。

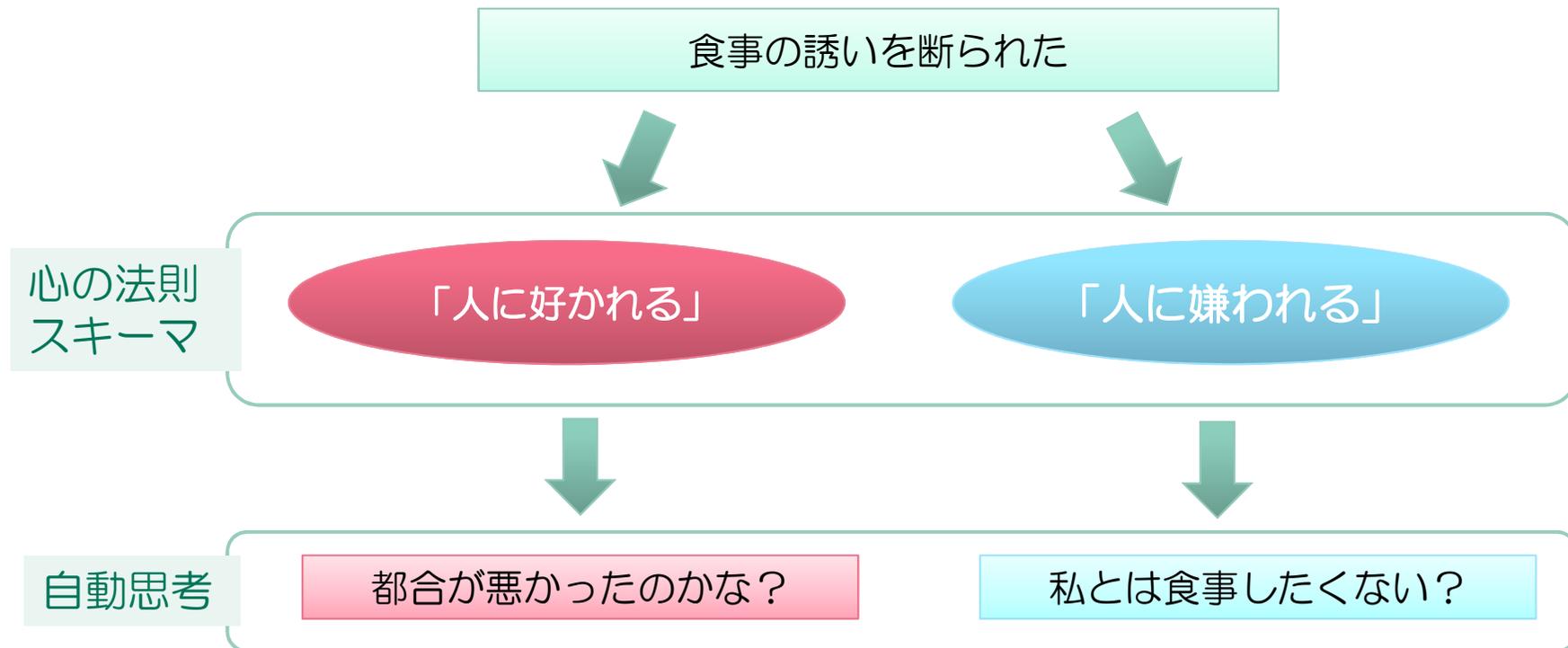
捉え方を変える 認知に対するコーピング

こころの法則(スキーマ)

こころの法則

人が現実や体験をとらえる際のパターンのこと。

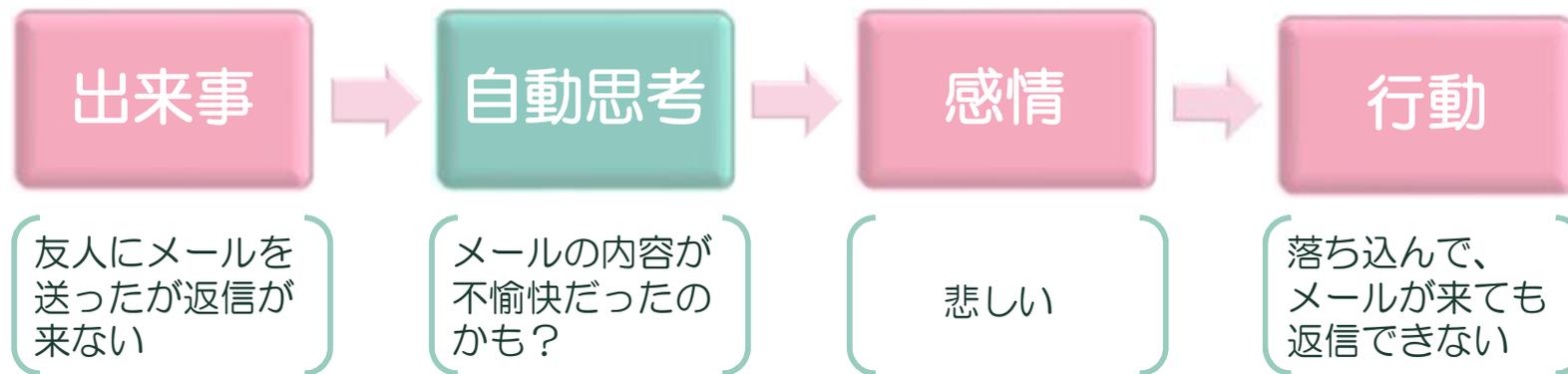
心の法則が自動思考（瞬間的に浮かぶ考え方のクセ）を作ります。



自動思考

自動思考

出来事が起こった時に瞬間的に浮かぶ考えやイメージのこと。
考え方のクセ。



気持ちや行動は考えに影響されます。

考えをしなやかに、柔らかくして、バランスの良い考え方に変えることで、ストレスを軽くすることができます。

考え方のクセ (認知のかたよ)

① 感情的きめつけ

証拠もないのにネガティブな結論を引き出しやすいこと「〇〇に違いない」

(例) 取引先から一日連絡がない⇒「嫌われた」と思い込む

② 選択的注目 (こころの色眼鏡)

良いこともたくさん起こっているのに、ささいなネガティブなことに注意が向く

③ 過度の一般化

わずかな出来事から広範囲のことを結論づけてしまう

(例) 一つうまくいかないと「自分は何一つ仕事が出来ない」と考える

④ 拡大解釈と過少評価

自分がしてしまった失敗など、都合の悪いことは大きく、反対に良くできていることは小さく考える

⑤ 自己非難 (個人化)

本来自分に関係のない出来事まで自分のせいに考えたり、原因を必要以上に自分に関連づけて、自分を責める

⑥ “0か100か” 思考 (白黒思考・完璧主義)

白黒つけないと気がすまない、非効率なまで完璧を求める

(例) 取引は成立したのに、期待の値段ではなかった、と自分を責める

⑦ 自分で実現してしまう予言

否定的な予測をして行動を制限し、その結果失敗する。

そうして、否定的な予測をますます信じ込むという悪循環。

(例) 「誰も声をかけてくれないだろう」と引っ込み思案になって、ますます声をかけてもらえなくなる

【ワーク】

考え方のクセ

【グループワーク】

あなたには、どのような自動思考がありますか？

片寄った考え方をした時のエピソードを
グループで話し合ってみましょう。

アサーション ストレッサーに対するコーピング

アサーション

アサーションとは、
自分も相手も大切にしたい自己表現のことです。



例) あなたは今、明日×切の仕事に追われて とても忙しい状態です。
そこに上司から新しい仕事を頼まれました。

アグレッシブ (攻撃的)

: 自分のことだけを考えて相手の気持ちを配慮しない自己表現
「今は忙しいので、無理です！」

ノン・アサーティブ (非主張的)

: 自分よりも相手を優先し、自分のことを後回しにする自己表現
「はい...わかりました。」

アサーティブ (主張的)

: 自分の意見を率直に伝えるが、相手の気持ちにも配慮する自己表現
「明日×切の仕事がありますので、明後日以降なら対応できますが
それでもよろしいでしょうか？」

アサーティブに意見を伝えるDESC法

DESC法とは、相手に伝えたいことを「客観的な状況」「主観的な気持ち」「提案」「代案」の4つに整理するやり方です。アサーティブに気持ちや意見を伝えるときに役立ちます。

例) 「会議が長すぎて、もう終わりたい」

Describe : 状況や相手の行動を客観的に描写する

D) 会議が始まって2時間以上たちます。

Express : 自分の主観的な気持ちを説明する

E) このまま続けても良い案はでそうにありません。

Specify : 具体的、現実的な解決案を提案をする

S) 持ち帰って、それぞれが案を考えてくるということではいかがでしょうか。

Choose : 代案を述べる・選択を促す

C) その方が良い案がたくさん出ると思います。

【ロールプレイ】

アサーション

【ペアワーク】

あなたは今、仕事量が多くて大変だと思っています。
そこに上司から新しい仕事を頼まれました。

上司役と“私”役になって、今の状況を解決するためにDESC法をつかって、交渉をしてみましょう！

- } **Describe** 今抱えている仕事がとても多くて、新たな依頼を受けることができない。
- } **Express** これ以上抱えきれない。今、新しい仕事を任されるのは困る。
- } **Specify** 現在抱えている仕事が完了次第（完了予定日〇月〇日）、取り掛かるようにする。
- } **Choose** 同僚のA子に新しい仕事を手伝ってもらおうようにする。

ストレス解消(気晴らし) 反応に対するコーピング

【ワーク】

ストレス解消法

あなたがやってみたいと思えるものに○をつけてください。

【個人ワーク】

- | | | |
|----------------|----------------|-----------------|
| } ストレッチをする | } 陶芸をする | } ブランコに乗る |
| } 呼吸法をする | } 登山をする | } 太鼓をたたく |
| } 瞑想をする | } 料理をする | } マッサージを受ける |
| } ヨガをする | } 漫画を読む | } フラダンスをする |
| } 買い物に行く | } マニキュアを塗る | } 思い切り泣く |
| } カラオケに行く | } コスプレをする | } 枕をたたく |
| } 絵を描く | } お笑いを見る | } 大声で叫ぶ |
| } ピアノを弾く | } 散歩する | } 美容院に行く |
| } 海を見に行く | } 旅行に行く | } ガーデニングをする |
| } テニスをする | } 本を読む | } 走る |
| } 美術館に行く | } 半身浴をする | } ドライブする |
| } アイドルの追っかけをする | } 友達とお茶・飲みに行く | } バッティングセンターに行く |
| } 犬を抱き締める | } ジェットコースターに乗る | } 野球観戦に行く |
| } 猫カフェに行く | } スポーツジムに行く | } 片づけをする |
| } 泳ぐ | } 自転車に乗る | } アロマを焚く |

他にも好きなこと、楽しいこと、心地よくなることをできるだけたくさんあげてみましょう。

まとめ

1. ハーディネス（ストレス状況下においても健康を保つ性格特性）
2. レジリエンス（精神的回復力）
→心の強さ・しなやかさを身につける
3. ストレスコーピング力
→自分なりのストレス対処法を持つ
⇒考え方のクセに気付き、捉え方を変える
⇒自己表現・自己主張を身につける
⇒好きなものを増やす

ストレスに負けないためにやってみようと思うことを書いてみましょう