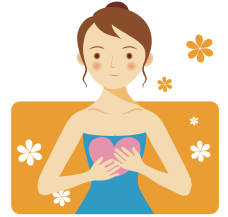


仕事モデル提案型就労促進事業
メンタルヘルス「ストレスの正体とストレスを味方につける方法」

～自己紹介タイム～

- ①「メンタルヘルス」から連想すること。
- ②「メンタルヘルス」について、今日知りたいこと。



(1)「ストレス」ってなに？



風船を指で押すと風船は凹みます。

指は「ストレッサー」、風船が指を跳ね返す力が「ストレス(応力)」です。

(2)「ストレッサー」の原因による分類

- ① 物理的ストレッサー…音・温度・湿度・明るさなど。
- ② 化学的ストレッサー…薬品・排気ガス・タバコの煙など。
- ③ 生物的ストレッサー…細菌・ウイルス・花粉など。
- ④ 心理的ストレッサー…喜怒哀楽・不安・緊張などを起こす出来事。

実習 この1年間で経験した事柄に○をつけてみましょう。

※発表することはありません。○をつけるのがつらい項目は無理せずに。

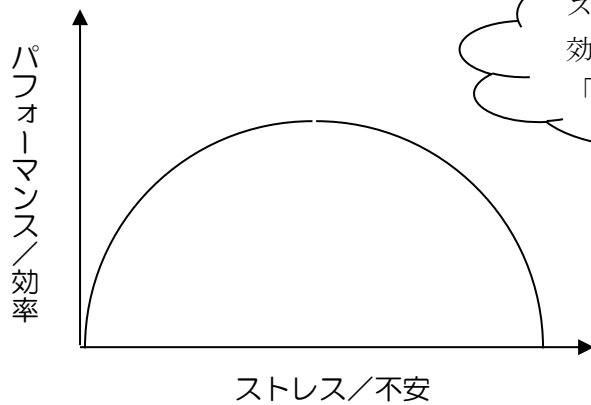
結婚 離婚 死別 妊娠 出産 中絶 流産 就職 リストラ 退職 昇進・昇格 降格
ハラスメントを受けた(セクハラ、パワハラ、その他) 暴力を受けた けんかをした
収入増 収入減 借金 金銭トラブル 大きな買い物(住宅・車・貴金属・その他)
家族のこと(結婚・離婚・出産・独立・死亡・自殺・病気・就職・離職・定年・入院・退院・
介護・同居・別居・けんか・絶縁・借金・その他) ご近所とのトラブル 友人とのトラブル
その他の出来事・世の中の出来事()

⇒「ライフイベント・ストレス」

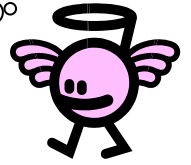
つらいことだけではなく、おめでたいことも「ストレス」

ストレスの本質は「_____」。特にストレスを感じ易いのは「未_____・未_____」のこと。

(3) ストレスの効能による分類
「ヤーキーズ・ドットソンの法則」



ストレスは、パフォーマンスや
効率を上げる働きもあるの。
「快ストレス」っていうのよ。



過度なストレスは効率を下げ、
健康にも悪影響を及ぼす
「不快ストレス」って呼ぶのさ。



⇒ 適度な「ストレス」がやる気や成長のもと！

⇒ 「ストレス解消」のキーワード 「睡眠」と「体液放出」

⇒ 過度な「ストレス」のサインは？
・「眠れない」・「食べられない」・「いつもと違う」など
・ストレスが表れるのは、「こころの病」だけではない！



最後に

挑戦 → 変化 → ストレス
「未体験」が「経験値」になる → 新たな扉が開くこと → 人生が拓けること

- ☆ 「挑戦」できるのは、仲間・味方・先輩の存在
- ☆ クランボルツ「ブランドハプンスタンス理論」
たまたま、偶然、ひょんなことから・・・
「講座受講のきっかけ」「一緒に学ぶ仲間」

～講座のなかで聞きづらいことなどありましたら、講座終了後、お気軽にお声掛けください～