

レジリエンスワークショップ

～ネガティブ感情を終わらせる～

レジリエンス力とは？

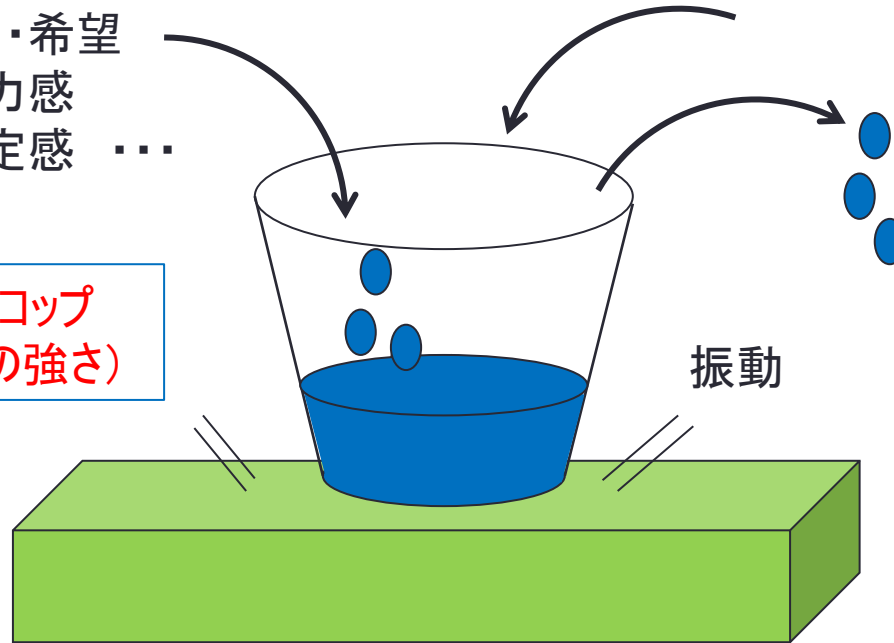
- 心の回復力
- 困難や変化に対する適応力
- ストレス対応力

レジリエンス力のしくみ

①水を沢山入れる

知識・夢・希望
自己効力感
自己肯定感 ...

レジリエンスのコップ
(あなた自身の強さ)

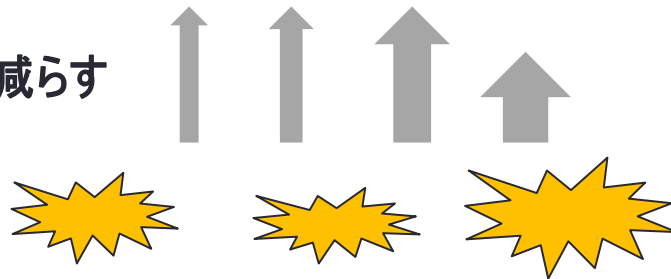


振動

②こぼれた水をコップに戻す
失敗を学習の経験に変える
ネガティブ感情から学ぶ

③クッションを厚くする
信頼できる仲間を増やす
助け合う・強いきずな

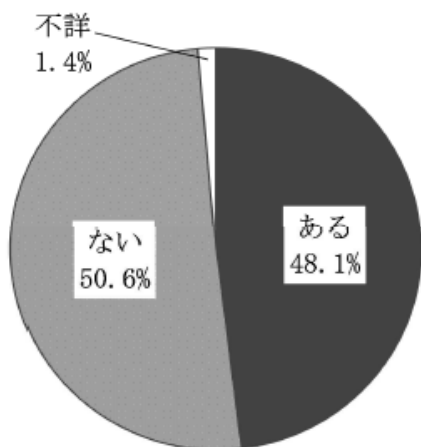
④ストレス感情を減らす
感じなくする
解消させる



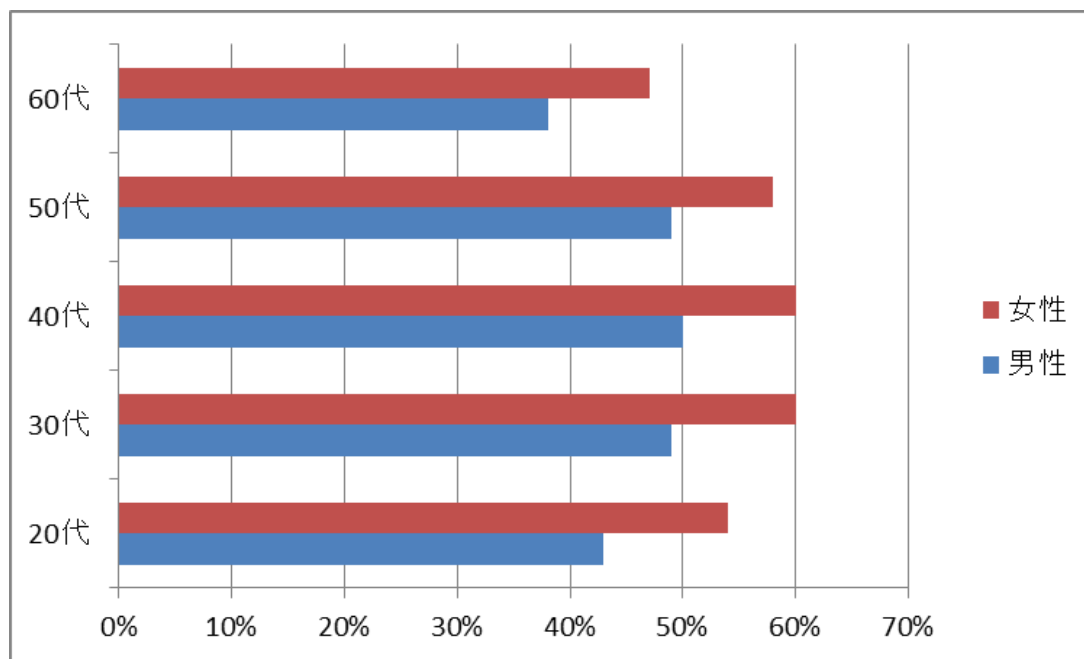
⑤ストレスの原因を減らす
環境を変える

ストレス社会

- 30代～50代にストレスを抱える人が多い
- 男性より女性が多い



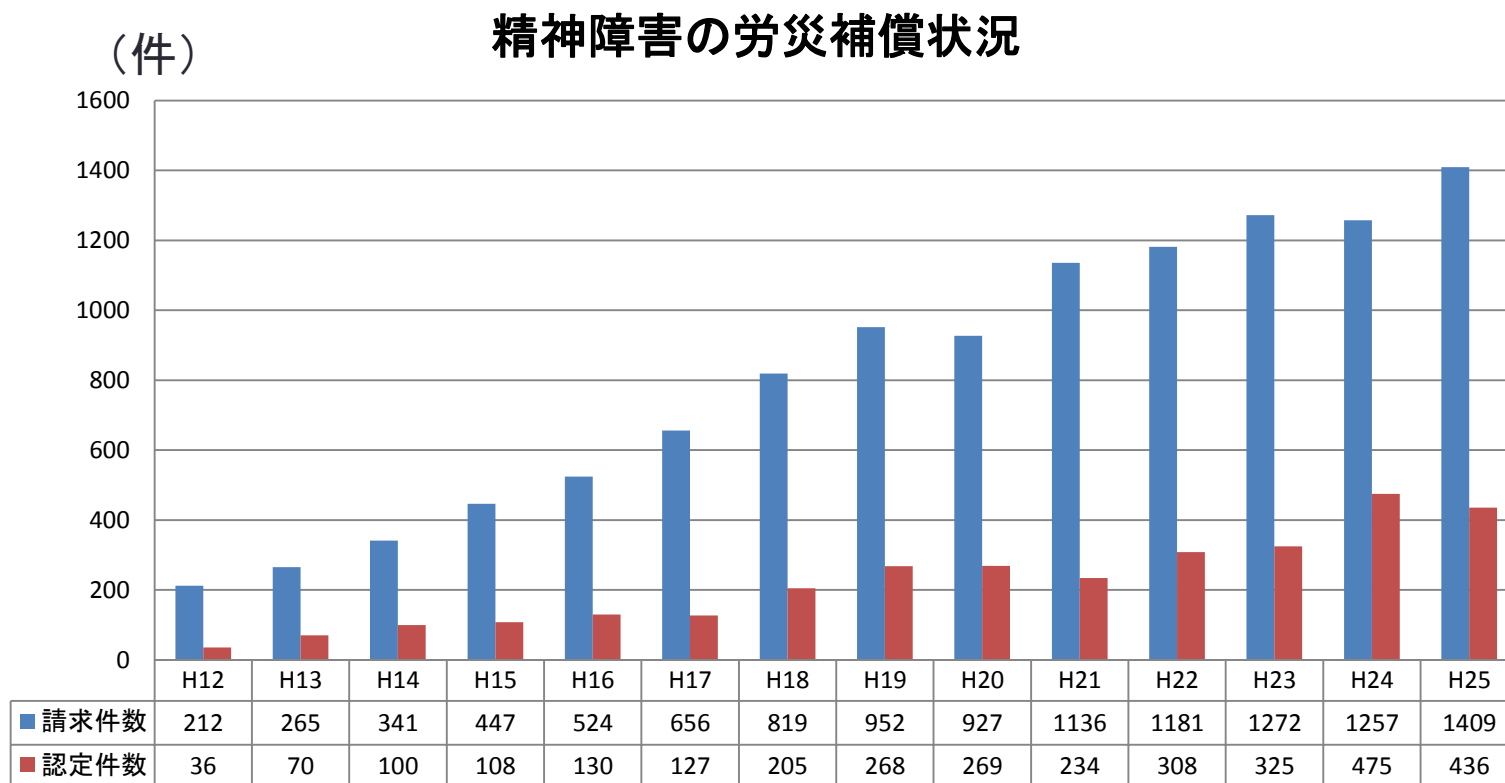
悩みやストレスの割合



性・年齢階級別にみた悩みやストレスのある割合

メンタルヘルスの問題

- うつ病等による労災請求・認定は、増加の傾向にある
- 事務職、専門・技術職、サービス職、販売従事者、生産工程職の順に多い

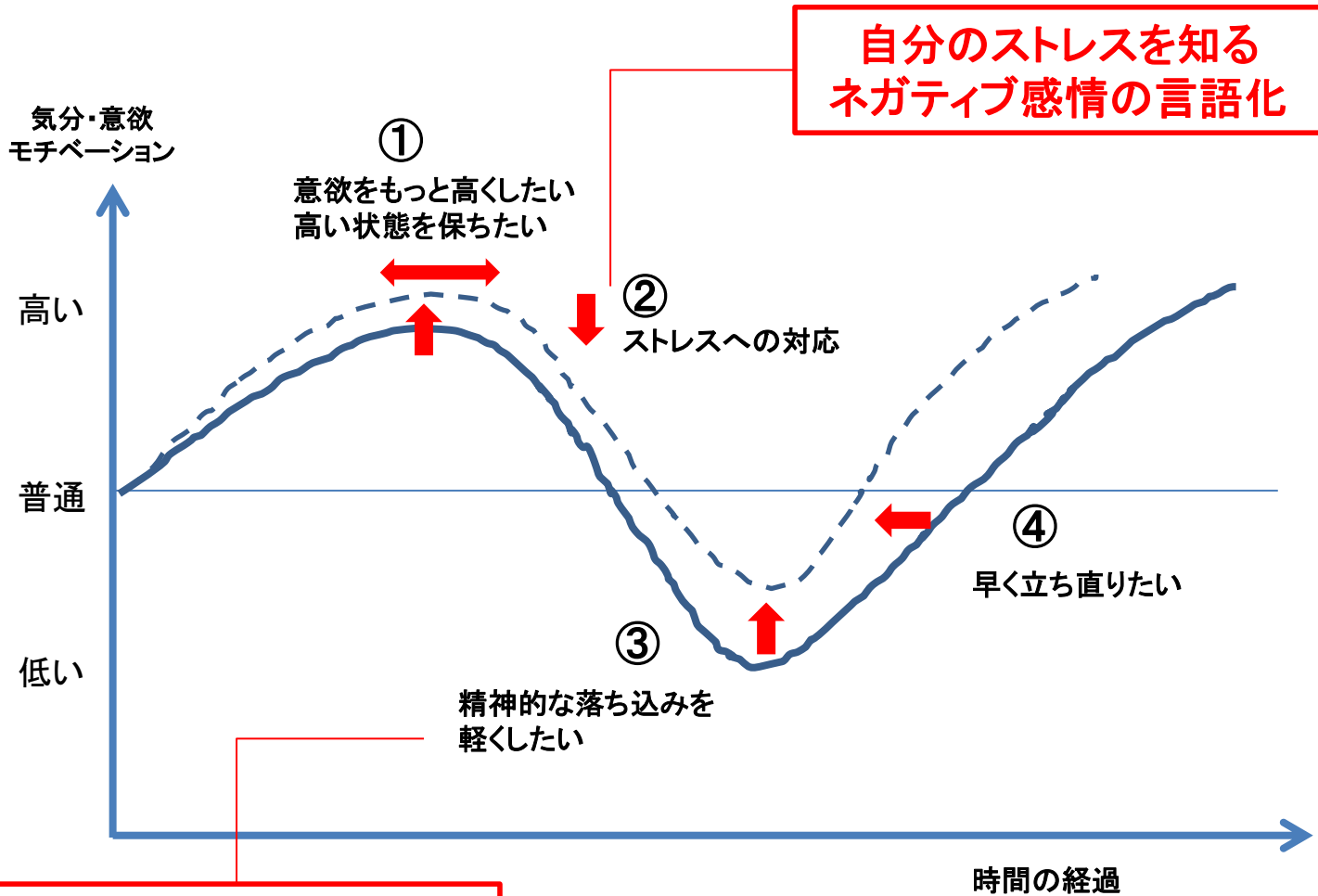


出典：厚生労働省 平成25年「脳・心臓疾患と精神障害の労災補償状況」

ストレスチェック制度の導入

- 改訂労働安全衛生法 2015年12月より施行
- 職業性ストレス簡易調査票は、以下の3領域
 - 仕事のストレス要因
 - 心身のストレス反応
 - 周囲のサポート
- ストレスの高い人には医師の面接あり
- 職場環境の改善(努力義務)

レジリエンスのカーブ



苦手な相手との関係
ストレス体験の再現

ワークショップについて

WS#1 ストレス体験の言語化

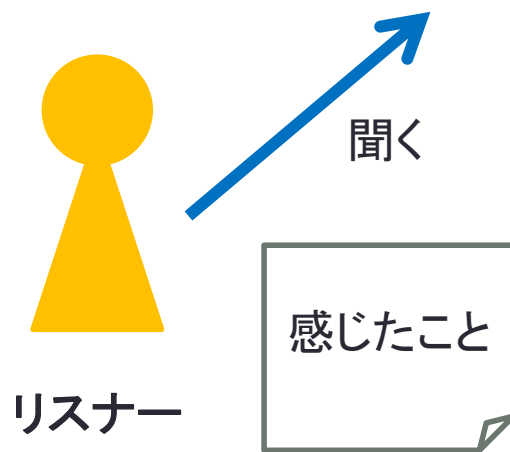
WS#2 ストレスフルな体験の再現

- お願い:
 - ストレス体験を思い出してください
 - ただし、ひどいトラウマは避けてください

WS#1: ストレス体験の言語化



いつごろですか？
何があったんですか？
なぜ、そうだったんですか？
どんな感情？



WS#1: ストレス体験の言語化

- 3人組
 - インタビュアー、スピーカー、リスナーを決める
1. インタビュアーが質問し、スピーカーは話す（5分間）
 2. リスナーはスピーカーの様子をメモする
 3. フィードバック

役割を変えて繰り返す

WS#2 ストレスフルな体験の再現

- エンプティ・チェア（空の椅子）
- 対人関係におけるストレスフルな状態を再現し、肯定的に捉え直す（リフレームする）
- ゲシュタルト療法：未完結の問題の再体験を通じて「今ここ」での「気づき」を得る心理療法
- ゲシュタルトとは全体性、統一された形という意味

エンプティ・チェア

- クライアント役とコーチ役に分かれてワークを行う
- 10分

自分の椅子
第一のポジション



相手の椅子
第二のポジション



ニュートラル
第三のポジション

コーチの立ち位置

まとめ

- ストレスは誰にでもある
- 良いストレスは、学習や成長の機会となる
- 一度経験したストレスは、次からは弱く感じる