

セルフケアカードを活用して

自分に合ったセルフケアを積極的に実践する

セルフケアカード体験 ZOOM配信用



社会保険労務士事務所

テラス

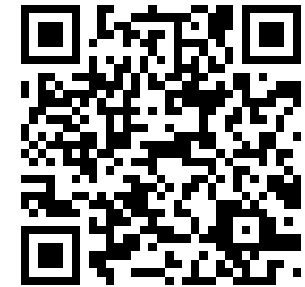
社会保険労務士 倉 雅彦



自己紹介 事務所紹介



- 名称 : 社会保険労務士事務所テラス
- 所在地 : 札幌市北区北10条西1丁目10番1号 MCビル7階
info@wakuwaku-hr.com <http://www.sr-terrace.com/>
- 代表 : 所長 倉 雅彦 副所長 倉 めぐみ
 (全国社会保険労務士会連合会 登録番号 第01100047号)
- 体制 : 3名 (社会保険労務士 2名)
 (スタッフ 日商簿記検定1級 1名)
- 沿革 : 平成22年 9月 社会保険労務士 登録
 平成26年 7月 事務所移転 (現在地)
 平成26年 8月 (株)ヒューマンリソース設立(人材育成・研修)
 平成30年 4月 MY Comonシステム導入・MFクラウド対応
- その他 : (公財)介護労働安定センター北海道 雇用管理コンサルタント
 一般社団法人 個を活かす組織づくり支援協会 理事
 公益社団法人 全国労働基準関係団体連合会 就労環境指導員
 一般社団法人 日本介護支援専門員協会 会員

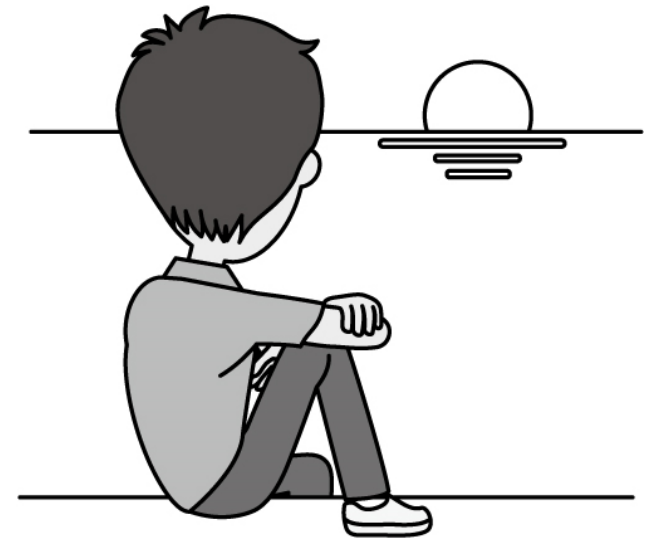


組織は人づくりから、新型コロナウイルス感染症も労務トラブルも「予防」が大切

セルフケア(self care)とは

一般的には自分自身で心や身体についてケア（管理や手入れなど）を行うことを言います。

ここでは特に「働く人のメンタルヘルス（心の健康）において良くない状態であればそれを改善し、良い状態であればそれを保ちながら、さらに良くするためにケアすること」を指します。広義では「生き方・働き方を 含めて自分自身を大切にすること」と言えます。



なぜセルフケアが必要か

様々なストレスにより心身の健康状態が悪化する労働者の増加は、近年、**大きな社会問題**となっています。

その改善のために国や企業は様々な施策を実施していますが、そもそも**メンタルヘルス不調を未然に防ぐためには、まずは働く人一人ひとりが自分に合ったセルフケアを積極的に実践する必要があります。**

厚生労働省が定める「労働者の心の健康の保持増進のための指針においても、その重要性が示されています。

働く人が主体的にセルフケアに取り組むことで、仕事を含めた日常生活において過度なストレスから自分自身を守り、健康的な生活を維持・向上させることができます。加えて、**毎日生き生き働くことが良いパフォーマンスを生み出し、その結果、組織の生産性が向上し、持続可能な発展へとつながって**いきます。



1. ストレスについての基礎知識

働く人のメンタルヘルスを阻害するものがストレスです。セルフケアに取り組むためには、まずストレスについてよく知っておくと良いでしょう。

ストレスには「ストレス要因(ストレッサー)」と「ストレス反応」の2つの意味があり、その関係は柔らかなボールに例えられます。



凹みの大きさがストレスの大きさを表しているため、凹んだ状態が長く続いていたり、加わる力がなくなった後も凹みが元に戻らないような状態になっていたりすれば、それは病気とみなされることになります。

2. ストレス反応の顕在化

ストレス反応は、3つの側面で表出します。

1) 心理面 <例>

不安感やイライラ感、緊張感がある。
悲しみ、憂うつがある。
すぐ涙が出る。怒りっぽくなる。
無力感に襲われる。やる気が出ない等。

2) 身体面<例>

食欲がなくなる。吐き気がする。食べ過ぎる。
寝つきが悪くなる。朝早く目が覚める。動悸が
する。血圧が上がる。頭痛がする。めまいが
する等。

3) 行動面<例>

消極的になる。周囲との交流を避けるよう
になる。もの忘れがひどくなる。ミスが
増える。身だしなみがだらしなくなる。落
ち着きがなくなる等。



3.セルフケアでストレスをマネジメントする。

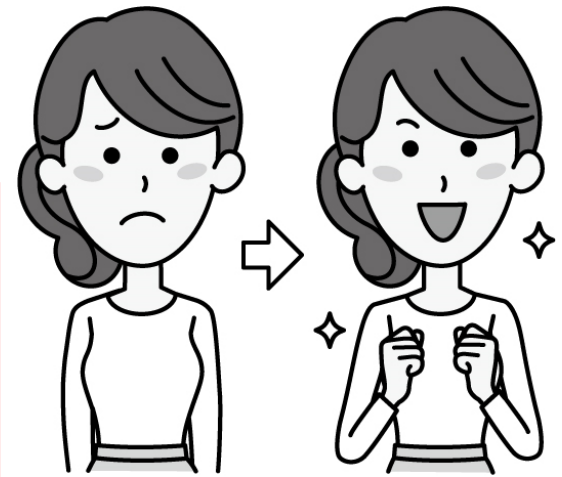
ストレスをマネジメントする方法は大きく次の2つのコーピングに分類されます。コーピングとはストレス要因を軽減したり、ストレス反応を和らげたりするための様々な行動や考え方、ストレスへの対処法のことです

1. 情動フォーカス・コーピング

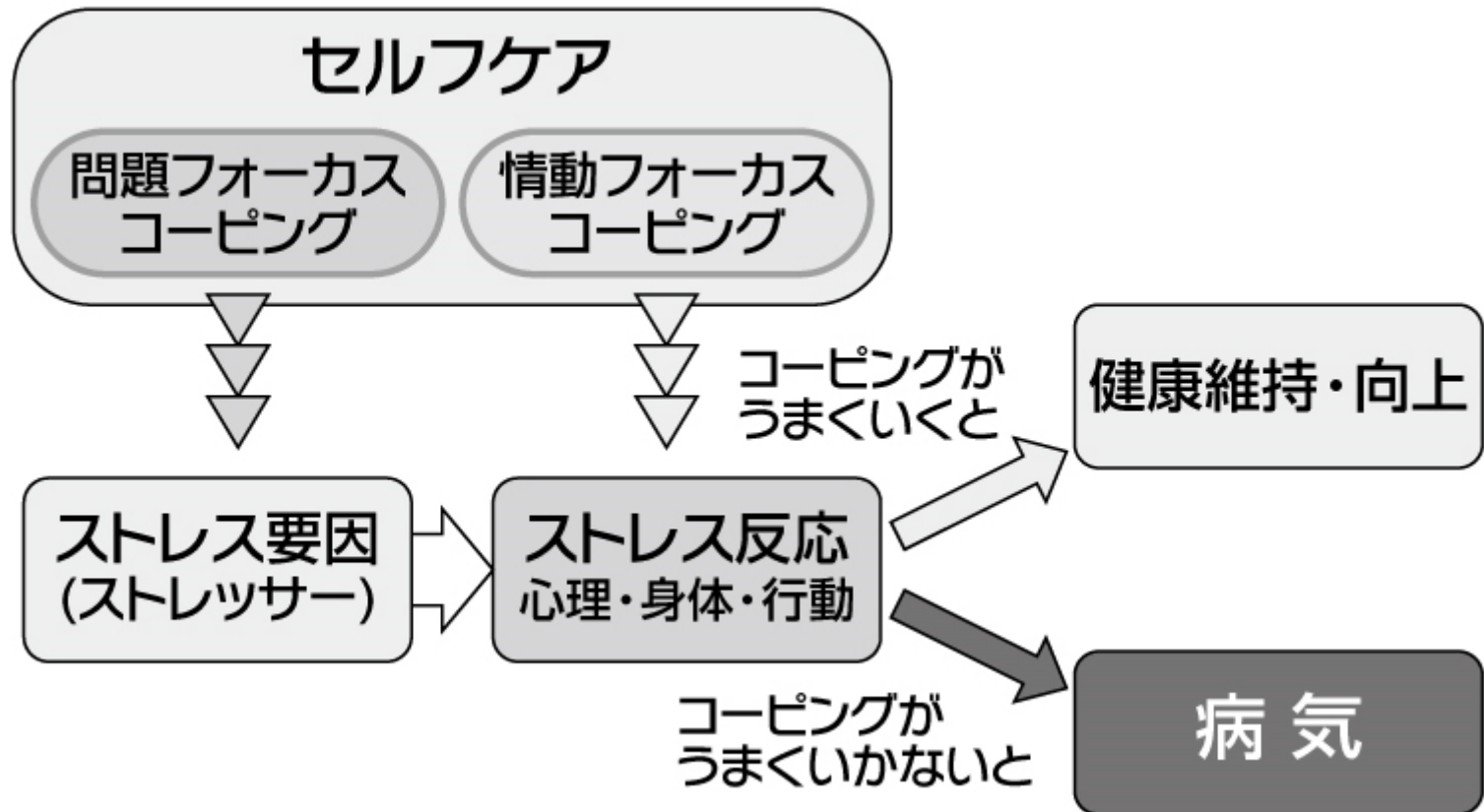
ストレス要因から一時的に距離をとり、情動（感情・気分）面にフォーカスして、気分転換を図ったり、表出しているストレス反応を和らげたりすることを目的としたコーピング

2. 問題フォーカス・コーピング

問題（ストレス要因）にフォーカスして、考え方を換えたり行動を起こしたりすることで、ストレス要因からの影響を最小限に抑えることを目的としたコーピング



誰にもストレスとを感じるものはあり、多かれ少なかれストレス反応が出ることは自然なことです。それらのストレス要因やストレス反応に対して、コーピングがうまくいかないとストレスからくる各種疾患（病気）になってしまいますが、コーピングがうまくいくと健康維持・向上につながります。



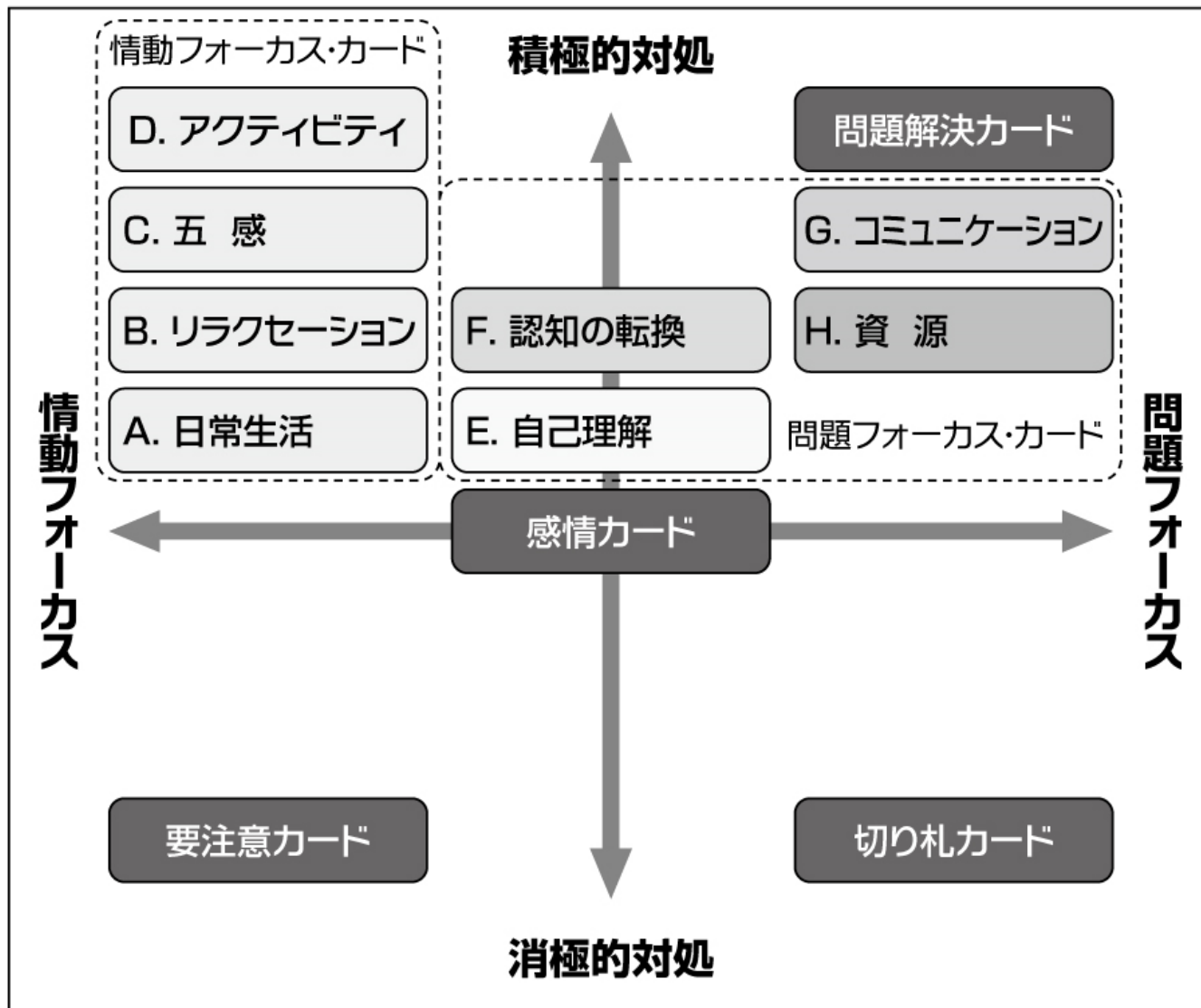
セルフケアカードとは

セルフケアカードとは、効果的にセルフケアを行うための具体的なコーピング（ストレス対処）の手法、およびコーピングの前提となる自己理解において欠かせない感情表現を厳選・体系化して80枚のカードにしたものです。



セルフケアカードの体系

セルフケアカードの体系は次のようになります。



セルフケアカードの体系と項目一覧

本製品は、80枚のセルフケアカードとそれを分類するための3枚の判定カードで構成されています。

情動フォーカス・カード		問題フォーカス・カード		感情カード		その他カード
				ネガティブ感情	ポジティブ感情	「要注意」カード
A 「日常生活」	<ul style="list-style-type: none"> ① 休みをとる ② 陽にあたる ③ 掃除をする ④ スケジュールを立てる ⑤ ひとりの時間をつくる ⑥ 睡眠の質を上げる 	E 「自己理解」	<ul style="list-style-type: none"> ⑫⑥ 今の身体の状態に気づく ⑫⑦ 今の感情/気分気づく ⑫⑧ ストレス要因を知る ⑫⑨ 自分の持ち味を知る ⑫⑩ 仕事への価値観を知る 	① 憂うつ	爽快 高揚	お酒/たばこ
	B 「リラクゼーション」		F 「認知の転換」	<ul style="list-style-type: none"> ⑫⑪ 白か黒で考えない ⑫⑫ こだわりや執着を捨てる ⑫⑬ できていることに意識を向ける ⑫⑭ 全てを自分または相手のせいにしてしない ⑫⑮ 不安の先取りをしない ⑫⑯ 何でも一般化しない ⑫⑰ 常識を疑ってみる ⑫⑱ 悲観的な推論をやめる ⑫⑲ 過小評価や過大評価をしない 	② 不安	
C 「五感」		G 「コミュニケーション」			<ul style="list-style-type: none"> ⑫⑳ 関心を持つ ⑫㉑ 自ら話しかける ⑫㉒ 傾聴する ⑫㉓ 感謝する ⑫㉔ 謝る ⑫㉕ 承認する ⑫㉖ アサーションで伝える 	③ 不満
	D 「アクティビティ」		H 「資源」	<ul style="list-style-type: none"> ⑫㉗ 情報を集める ⑫㉘ 家族・友人に相談する ⑫㉙ 上司・同僚に相談する ⑫㉚ 専門家に相談する 		④ 怒り
<ul style="list-style-type: none"> ⑫㉛ ぼーっと眺める〈視覚〉 ⑫㉜ 音色を楽しむ〈聴覚〉 ⑫㉝ 肌触りを感じる〈触覚〉 ⑫㉞ 好きなものや食べたいものを食べる〈味覚〉 ⑫㉟ 香りをかぐ〈嗅覚〉 		<ul style="list-style-type: none"> ⑫㉛① 恥ずかしい ⑫㉛② 誇らしい 自信 ⑫㉛③ 憎い ⑫㉛④ 好きだ 愛しい ⑫㉛⑤ 無気力 ⑫㉛⑥ 意欲的 活力 ⑫㉛⑦ 悲しい ⑫㉛⑧ 嬉しい 喜ばしい ⑫㉛⑨ つらい ⑫㉛⑩ 楽しい 幸せ ⑫㉛⑪ 寂しい ⑫㉛⑫ 温かい 充実 ⑫㉛⑬ 怖い ⑫㉛⑭ 興味深い 平気だ ⑫㉛⑮ 苦しい ⑫㉛⑯ 楽しい 心地よい ⑫㉛⑰ 不快 ⑫㉛⑱ 愉快 快適 ⑫㉛⑲ いらだち ⑫㉛⑳ 穏やか 和やか ⑫㉛㉑ 焦り ⑫㉛㉒ ゆとり 落ち着き ⑫㉛㉓ 緊張 ⑫㉛㉔ リラックス 安らぎ ⑫㉛㉕ うんざり ⑫㉛㉖ わくわく 面白い ⑫㉛㉗ 失望 ⑫㉛㉘ 期待 感動 ⑫㉛㉙ 困惑 ⑫㉛㉚ 明快 確信 ⑫㉛㉛ 傷ついた ⑫㉛㉜ 癒された 優しい ⑫㉛㉝ 悔しい ⑫㉛㉞ 納得いく 前向きな ⑫㉛㉟ みじめ ⑫㉛㊱ 自信 誇らしい ⑫㉛㊲ もやもや ⑫㉛㊳ すっきり 晴れ晴れ ⑫㉛㊴ 絶望 ⑫㉛㊵ 希望 最高 			⑤ 罪悪感	達成感 貢献感
				⑥ 恥ずかしい	誇らしい 自信	Yes/?/No
				⑦ 憎い	好きだ 愛しい	
				⑧ 無気力	意欲的 活力	
				⑨ 悲しい	嬉しい 喜ばしい	
				⑩ つらい	楽しい 幸せ	
				⑪ 寂しい	温かい 充実	
				⑫ 怖い	興味深い 平気だ	
				⑬ 苦しい	楽しい 心地よい	
				⑭ 不快	愉快 快適	
				⑮ いらだち	穏やか 和やか	
				⑯ 焦り	ゆとり 落ち着き	
				⑰ 緊張	リラックス 安らぎ	
				⑱ うんざり	わくわく 面白い	
				⑲ 失望	期待 感動	
				⑳ 困惑	明快 確信	
				㉑ 傷ついた	癒された 優しい	
				㉒ 悔しい	納得いく 前向きな	
				㉓ みじめ	自信 誇らしい	
				㉔ もやもや	すっきり 晴れ晴れ	
				㉕ 絶望	希望 最高	



セルフケアカードの構成



セルフケアカードを使う前に

☆3分でやってみよう

□ 自分のストレス状況のレベルを知る

皆さんが感じている現在（最近1ヵ月間）のストレス状況はどのレベルでしょうか。ストレスレベルによって、推奨されるコーピングの内容が変わってきます。まずは簡単なストレスチェックを利用して、自分自身のストレスレベルが後述する Level I～Ⅲのどれに当てはまるか確認しましょう。

① 職業性ストレス簡易調査票（簡略版23項目）
各設問に答えて、○をつけた数字を合計してください。

<設問A> 最近1ヵ月間のあなたの状態についてうかがいます。 最もあてはまるものに○を付けてください。		なほ かつたど	あと ときどき	あし ばしば	いほ つもとど つた
1	ひどく疲れた	1	2	3	4
2	へとへとだ	1	2	3	4
3	だるい	1	2	3	4
4	気がはりつめている	1	2	3	4
5	不安だ	1	2	3	4
6	落ち着かない	1	2	3	4
7	ゆううつだ	1	2	3	4
8	何をするのも面倒だ	1	2	3	4
9	気分が晴れない	1	2	3	4
10	食欲がない	1	2	3	4
11	よく眠れない	1	2	3	4
A 小計					
A 合計					

※設問12～14は点数が反転していますのでご注意ください。

<設問B-①> あなたの仕事についてうかがいます。 最もあてはまるものに○を付けてください。		そ うだ	ま あそ うだ	や やち がう	ち が う
12	非常にたくさんの仕事をしなければならない	4	3	2	1
13	時間内に仕事が処理しきれない	4	3	2	1
14	一生懸命働かなければならない	4	3	2	1
15	自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
16	自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1	2	3	4
17	職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4
B-①小計					
B-①合計					

<設問B-②> あなたの周りの方々についてうかがいます。 最もあてはまるものに○を付けてください。		非 常に	か なり	多 少	全 く ない
次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？					
18	上司	1	2	3	4
19	同僚	1	2	3	4
あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？					
20	上司	1	2	3	4
21	同僚	1	2	3	4
あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいいきいてくれますか？					
22	上司	1	2	3	4
23	同僚	1	2	3	4
B-②小計					
B-②合計					
B合計（B-①合計+B-②合計）					

参照：「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル」
厚生労働省労働基準局安全衛生部 労働衛生課産業保健支援室
（平成27年5月 改訂平成28年4月）

ストレスレベルの判定方法

A 合計点とB 合計点が変わる箇所に表示されたローマ数字があなたのストレスレベルです。

<ストレスレベル判定表>

		A 合計点			
		～15点	16～22点	23～30点	31点～
B 合計点	～38点	I	II	II	III
	39点～	II	II	III	III

<ストレスレベルの基準（3段階）>

Level I（全体の約20%）

ストレスを感じることはたまにあるが、仕事や生活への影響はあまりない。やりたいことが概ねできており、うまくいっている。

Level II（全体の約65%）

ストレスとなることはあり、疲労も少なからずある。そんな中でもなんとか仕事を頑張ってやれている。

Level III（全体の約15%）

大きなストレスを感じており、つらい状況にある。このままでは業務や健康状態に支障をきたすおそれがある。あるいはすでに支障をきたしている。

ストレスレベル別コーピング対応表

種別	カテゴリ	ストレスレベル		
		I	II	III
情動フォーカス	A 「日常生活」 日々の暮らしの中でのセルフケア	○	◎	◎
	B 「リラクゼーション」 心身の緊張をほぐすセルフケア	○	◎	◎
	C 「五感」 感覚器官を意識したセルフケア	○	◎	◎
	D 「アクティビティ」 いつもと違う活動でのセルフケア	○	◎	△
問題フォーカス	E 「自己理解」 自分の状態を知るセルフケア	◎	◎	○
	F 「認知の転換」 認知の枠組みを変えるセルフケア	◎	◎	○
	G 「コミュニケーション」 人との関係性からのセルフケア	◎	◎	△
	H 「資源」 外部の資源（人・物・情報）を活用したセルフケア	○	◎	◎
「要注意」カード		×	×	×
「切り札」カード		—	○	○
「問題解決」カード		◎	◎	△

◎：すぐ実践すべきコーピング

○：実践するとよいコーピング

△：ストレスレベルが下がってから実践するとよいコーピング

×：実践しない方がよいコーピング

—：現状では必要のないコーピング

セルフケアカードの使い方

<個人ワーク+グループ展開編>

個人ワークを中心として、グループワークにも展開可能なセルフケアカードの使い方を紹介します。

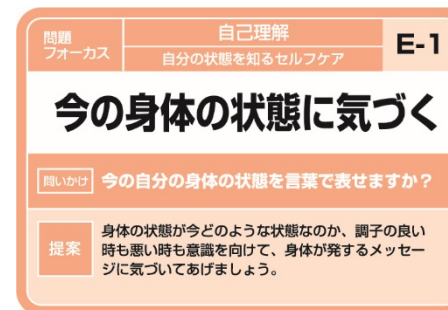
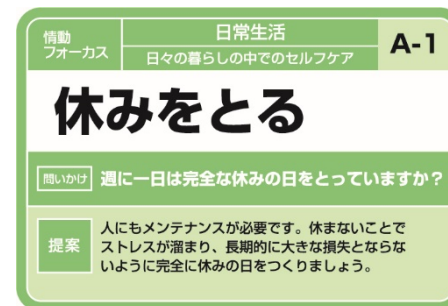
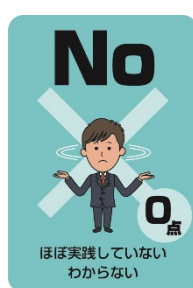
(1) コーピング力の自己診断ワーク

●目的

このワークは、自分のコーピングの引き出しがどのくらいあるかを体系的に理解し、効果的なコーピングを増やしていくことを目的としています。

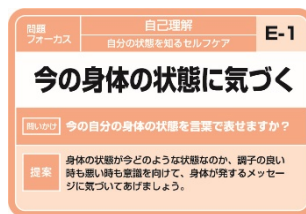
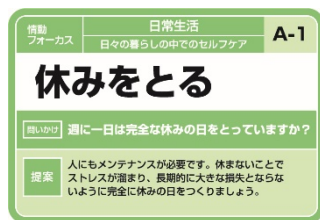
●使用するカード

- ・情動フォーカス・カード(25枚)
- ・問題フォーカス・カード(25枚)
- ・判定カード(3枚)



進め方 基本ステップ

ステップ1 判定カード（「YES」「?」「NO」の3枚）をテーブルに並べます。



ステップ2

「情動フォーカス・カード」問題フォーカス・カード」の問いかけを読んで採点ルールに従い「YES」「?」「NO」3つに分類します（10分程度）

ステップ3

採点ルールに則り、自己評価が合計何点であるかを計算し、あなたのストレスコーピングカを確認します

コーピング○△×チェックシートに転記








コーピング力○△×チェックシート

氏名

○…よく実践している (2点) △…少しは実践している (1点) ×…ほぼ実践していない (0点)
 ……かつて実践していた ……わからない ※番号→項目について該当する欄に/マークを付ける

種別	分類	No.	カード項目	○ (YES)	△ (?)	× (NO)		
A	【日常の生活】	①	休みをとる					
		②	薬におたる					
		③	掃除をする					
		④	スケジュールを立てる					
		⑤	ひとりの時間をつくる					
		⑥	新聞の頁を上げる					
		⑦	呼吸を整える					
		⑧	ストレッチ/マッサージをする					
		⑨	お風呂にゆっくり入る					
		⑩	瞑想をする					
		⑪	散歩する					
		⑫	好きな音楽を聴く					
		⑬	微笑む					
		⑭	ぼーっと眺める (視覚)					
		⑮	景色を楽しむ (聴覚)					
B	【リラックス】	⑯	肌触りを感じる (触覚)					
		⑰	好きなものや食べたいものを食べる (味覚)					
		⑱	香りをかぐ (嗅覚)					
		⑲	思いっきり笑う/泣く					
		⑳	思いっきり歌う					
C	【運動】	㉑	激しい運動をする					
		㉒	散歩をする					
		㉓	軽い運動をする					
		㉔	ヨガをする					
		㉕	散歩をする					
D	【趣味】	㉖	読書をする					
		㉗	音楽を聴く					
		㉘	映画を見る					
		㉙	ゲームをする					
		㉚	散歩をする					
E	【自己理解】	㉛	今の身体の状態に気づく					
		㉜	今の感情/気分/気分を知る					
		㉝	ストレス要因を知る					
		㉞	自分の持ち味を知る					
		㉟	仕事への価値観を知る					
F	【問題解決】	㊱	白か黒で考えない					
		㊲	こだわりや執着を捨てる					
		㊳	できていることに感謝を向ける					
		㊴	全てを自分または相手のせいとしない					
		㊵	不安の先取りをしない					
G	【人間関係】	㊶	何でも一般化しない					
		㊷	問題を疑ってみる					
		㊸	根拠のない推論をやめる					
		㊹	過小評価や過大評価をしない					
		㊺	関心を持つ					
H	【相談】	㊻	白う話しかける					
		㊼	傾聴する					
		㊽	感謝する					
		㊾	謝る					
		㊿	承認する					
小計				√50数×2=	点	√50数×1=	点	0
合計点数								

★コーピング力 ランク表

	80点以上	<p>多様で豊富なコーピングを持っています。ストレスをうまくコントロールすることができ、心身の健康を維持・向上させるだけでなく、生活や仕事をより豊かにしていくための活動ができるでしょう。</p>
	65～79点	<p>十分なコーピングを持っています。ストレスを理解し、それなりに対処することができるため、心身の健康を十分に維持・向上させることができます。</p>
	50～64点	<p>まずまずのコーピングを持っています。ストレスを感じながらも、何とか対処することができるため、心身の健康は維持できていますが、向上させるにはさらにコーピングを増やしていきましょう。</p>
	30～49点	<p>コーピングがやや少ないようです。しばしばストレスにうまく対処できず、心身の健康が脅かされることもあるため、コーピングをもっと増やし、日頃のストレスとうまくつきあう必要があります。</p>
	29点以下	<p>コーピングが不足しているようです。日頃からストレスに対処できないことが多く、心身の健康を大きく崩すおそれがあります。専門家のサポートを受け、コーピングを少しでも増やす必要があります。</p>

ステップ4

自分のコーピング力についての気づき（感想や傾向）を書き出してみます。



コーピングカの自己診断ワーク

今日は「セルフケアカード」が
お手元にご用意されていませんので
カードのスライド50枚を10秒ごとにお見せします。

コーピング○△×チェックシートに転記してください。

情動フォーカス・カード(25枚)

情動 フォーカス	日常生活 日々の暮らしの中でのセルフケア	A-1
休みをとる		
問いかけ	週に一日は完全な休みの日をとっていますか？	
提案	人にもメンテナンスが必要です。休まないことで ストレスが溜まり、長期的に大きな損失とならな いように完全に休みの日をつくりましょう。	



問題フォーカス・カード(25 枚)

問題 フォーカス	自己理解 自分の状態を知るセルフケア	E-1
-------------	-----------------------	-----

今の身体の状態に気づく

問いかけ 今の自分の身体の状態を言葉で表せますか？

提案 身体の状態が今どのような状態なのか、調子の良い時も悪い時も意識を向けて、身体が発するメッセージに気づいてあげましょう。

問題 フォーカス	コミュニケーション 人との関係性からのセルフケア	G-1
-------------	-----------------------------	-----

関心を持つ

問いかけ 相手に対して一人の人として関心を持っていますか？

提案 職場の仲間や取引先の相手など自分と関わる人に関心を持つことで、ポジティブな関係を構築していきましょう。

問題 フォーカス	認知の転換 認知の枠組みを変えるセルフケア	F-1
-------------	--------------------------	-----

白か黒かで考えない

問いかけ 時には白か黒かはっきりしないあいまいな状態を受け入れることができますか？

提案 極端な考え方を自分や他人に過度に求めると疲弊します。その間にあるステップやあいまいな状態を受け入れてみましょう。

問題 フォーカス	資源 外部の資源(人・物・情報)を活用したセルフケア	H-1
-------------	-------------------------------	-----

情報を集める

問いかけ 問題が起きた時、解決に向けて信頼できる情報を十分に集めていますか？

提案 ストレスを感じる問題が起こった時、その要因や対処法について、理解を深めるために信頼できるメディアから情報を集めましょう。



あなたのストレスコーピング力は、結果はどうでしたか？






コーピング力△△Xチェックシート

氏名

○…よく実践している (2点) △…少しは実践している (1点) X…ほぼ実践していない (0点)
 ……かつて実践していた ……わからない ※各カテゴリー項目について該当する欄に/マークを付ける

種類	分類	No.	カード項目	○ (YES)	△ (?)	X (NO)
行動フォーカス [行動実践]	A	1	休みをとる			
		2	薬におたる			
		3	掃除をする			
		4	スケジュールを立てる			
		5	ひとりの時間をつくる			
	B	6	睡眠の質を上げる			
		7	呼吸を覚える			
		8	ストレッチ/マッサージをする			
		9	お風呂にゆっくり入る			
		10	瞑想をする			
	C	11	散歩をする			
		12	好きな音楽を聴く			
		13	散歩をする			
		14	ほっと眺める (視覚)			
		15	景色を楽しむ (聴覚)			
D	16	肌触りを感じる (触覚)				
	17	好きなものや食べたいものを食べる (味覚)				
	18	香りをかぐ (嗅覚)				
	19	思いっきり笑う/泣く				
	20	思いっきり歌う				
問題フォーカス [認知改善]	E	21	適度な運動をする			
		22	園に出る			
		23	面白い事や趣味をする			
		24	ボランティアをする			
		25	生き物を育てる			
	F	26	今の身体の状態に気づく			
		27	今の感情/気分気づく			
		28	ストレス要因を知る			
		29	自分の持ち味を知る			
		30	仕事への価値観を知る			
G	31	白か黒で考えない				
	32	こだわりや執着を捨てる				
	33	できていることに感謝を向ける				
	34	全てを自分または相手のせいにしてない				
	35	不安の先取りをしない				
H	36	何でも一般化しない				
	37	認識を疑ってみる				
	38	継続的な推論をやめる				
	39	過小評価や過大評価をしない				
	40	関心を持つ				
I	41	自ら話しかける				
	42	傾聴する				
	43	感謝する				
	44	謝る				
	45	承認する				
J	46	アサーションで伝える				
	47	情報を集める				
	48	家族・友人に相談する				
	49	上司・同僚に相談する				
	50	専門家に相談する				
小計			√の数を×2=	△の数を×1=		
合計点数						

★コーピング力 ランク表

	80点以上	多様で豊富なコーピングを持っています。ストレスをうまくコントロールすることができ、心身の健康を維持・向上させるだけでなく、生活や仕事をより豊かにしていくための活動ができるでしょう。
	65~79点	十分なコーピングを持っています。ストレスを理解し、それなりに対処することができるため、心身の健康を十分に維持・向上させることができます。
	50~64点	まずまずのコーピングを持っています。ストレスを感じながらも、何とか対処することができるため、心身の健康は維持できていますが、向上させるにはさらにコーピングを増やしていきましょう。
	30~49点	コーピングがやや少ないようです。しばしばストレスにうまく対処しきれず、心身の健康が脅かされることもあるため、コーピングをもっと増やし、日頃のストレスとうまくつきあう必要があります。
	29点以下	コーピングが不足しているようです。日頃からストレスに対処できないことが多く、心身の健康を大きく崩すおそれがあります。専門家のサポートを受け、コーピングを少しでも増やす必要があります。

自分のコピーング力の気づき(3～5分程度)

1) コピーング力の気づき?

2) 自分の傾向は?

3) 自分のコピーング力をアップするため、どのように実践するか?

グループワークへの展開

基本編

ステップ4において、自分のコーピング力をランクの結果とセルフワークのプロセスで気づいたことをグループ内で発表し合うと、自分自身のコーピング力の認識を深めることができ、コーピング力を高めるヒントを得ることができます。



応用編

認識を深めて自分のコーピング力実践プランをグループ内で発表して質問やアドバイスを相互に行うことで、より実践に向けた動機づけを行うことができます



ストレスチェックを実施している企業も多くなってきた半面、その対応が出来ていないのが現実です。

「セルフケアカード」を活用して、自分に合ったセルフケアを積極的に実践してください。

ご相談・お問合せは



社会保険労務士事務所

テラス

〒001-0010

札幌市北区北10条西1丁目10-1MCビル7F

TEL011-299-8210 FAX011-299-8270

info@wakuwaku-hr.com