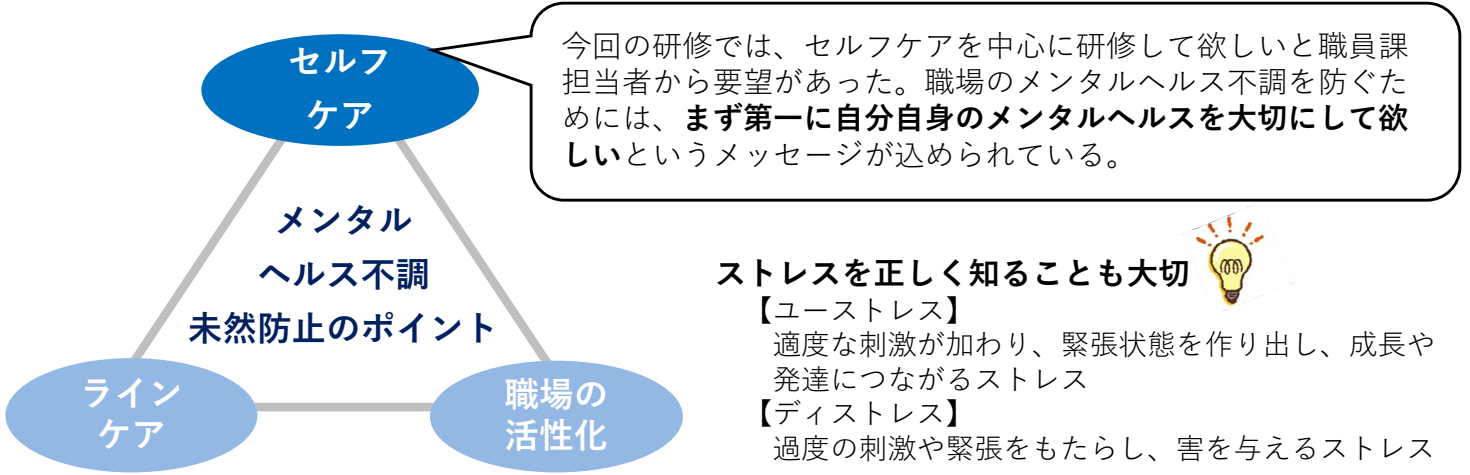


茂原市役所様

思考の幅を広げ、ポジティブ感情でストレス対応力を向上



背景

昨今メンタルヘルスが重要視されており、係長級を対象に研修したいとお声がけいただいた。業務過多、市民対応、ニーズの多様化など自治体職員を取り巻く環境は急激に変化している。休職には至らないものの、メンタル不調を抱えている職員は一定数いるのではないかと、未然予防として知識やスキルを学ぶ機会を、とご要望があった。

導入

主に係長級を対象に「ストレス／メンタルヘルス（講義）」「リラクゼーション法（体験）」「レジリエンス／思考の柔軟性（講義・演習）」「3つのいいこと（体験）」の4テーマを実施。自己紹介では「今のストレスを10段階で考えると？」と自分のストレスの捉え方や客観的に見る視点を体感していただいた。

効果

受講者からは「これは頭のストレッチですね」「他の置き換えをするのが難しかった」「自分のストレス解消法は静態的なものが多かった」「セルフチェックしたことで自分と他人の評価軸が異なることが分かった」など、普段意識化されていない自分自身の捉え方を改めて知ることができていた。

<レジリエンスとは>

「いかなる状況でも**最善・最良の考え方を**模索し、**成果につながる行動を選択し**、前に進む力

<思考の柔軟性を高めるとは？>

ATCモデルという手法を使い、ある出来事に対する自分の「感情」「考えたこと」「結果」について書き出す。自分の捉え方のクセを見直すとともに、他の捉え方をすることにより思考の柔軟性が高まりストレスに対応しやすくなる。

ストレスが生じた時に、「自分／他者の状態はどうか」「行動の裏にある考えや感情は」と意識的に考えることでストレスを緩和させる手助けとなる。

(演習例) 大切な待ち合わせに友人が来なかった！
・あなたはどのような気持ちになりますか？
・どのようなことを考えて、その気持ちになりましたか？

怒り

事前に連絡して欲しい傷ついた！私と約束したのに！

不安

何かあったのか？私が時間を間違えているのでは？