

『ストレスマネジメント・セミナー』実施報告

表題の件につき、下記の通りご報告いたします。

記

- 1、Wellness 活動名：『ストレスマネジメント・セミナー』
- 2、日時：2019年08月26日(水) 13:00～17:30
(1部 13:00～15:00) (2部 15:30～17:00)
- 3、場所：羽田オペレーションセンター4階 大会議室
- 4、最終参加者：第1部 69名/第2部 64名のべ人数 72名 (OBSV4名事務局3名)
一般職10名 (AT2名 LC2名 SA1名 CH5名) JSKY/JAIR/JTA/IMZからも参加
- 5、内容：社外講師ライフサポートサークル代表 尾中 謙治氏
 - (1) テーマ
 - 1部：ラインケア「みる・きく・はなす技術」ストレスレスコミュニケーション
 - 2部：セルフケア「不安とストレスに悩まない7つの習慣」
 - (2) セミナー概要
 - 第1部
みる技術・きく技術・はなす技術を学び不安とストレスで悩まない落ち込まない技術を広めて行く。
 - ・「みる技術」を磨く
上に立つものは誰を支えるのか？不調者をケアするには何に気付きどうしたら良いか？
 - ・相手を見る・注意して視る・経過を観る・状況や症状を診る・不調者を見る事で相手を知る事が出来る。
 - ・相手を知る事から主観的+客観的 = 全体的に個人の状況を説明できるようになる。
 - ・社会の変化や価値観が変わり、ハラスメントが増加する背景を踏まえる。
 - ・言っても変わらない人と過去。変えられるのは自分と未来
 - ・誰もが生きていくためには肯定的にお互いに与え合うことで人間関係向上に繋がる。
 - ・NGワード (否定的) 「なんでできないの」「駄目だね」「やる気あるの」という言葉や、愛の反対である「無視」「話を聞かない」事は相手に対して悪影響を与える事になる。
 - ・「きく技術」を磨く
言う事を忍び、時間を取って顔と足先も相手に正対する事から始まる。その先に本人が気付いて→答えを見つけて納得して進むことに繋がり、効果は大。
 - ・「心」がなければ伝わらない。
 - ・①「アドバイスはしない」→しなくなったら「私はこう思うけどあなたは どう思う？」
 - ・②「俯瞰的に見る」→全体的にみてどうか？部から見てどうか？」
 - ・③「認めて」「気づきを促す」心の底からやっているか？調和し自立しているかが重要。
 - ・「話す技術」を磨く
 - ・期待を示し主体性を持ってやらせてみる。相手に花を持たせる。小さな成功を褒める。
 - ・褒めるポイントは「すぐに褒める」「その場で褒める」「具体的に褒める」

・大切な事は原因を解決でなく、未来を見せる事。その先の道しるべを示してゆく事。

第2部

「不安とストレスに悩まない7つの習慣」

・3つのセルフケア

- ① 睡眠時間の確保：最低4時間横になる事。
- ② 相談する相手を持つこと
- ③ 身体の不調に気づく事。(肩こり・腰痛・頭痛)

・ストレスに悩まない3つの習慣

「強度」×「持続時間」が要である。人によって感じ方は異なる。

- ・ストレスに強い人は？自己肯定感が高い。
- ・失敗は自分のせいではないと言う原因に対する考え方のバランスが良い。
- ・多数の軸・価値観や居場所を持っている。

- ① 好きな事をしているとバランスがいい。
20個以上好きな事を(ストレス発散に繋がる)
- ② 想定内の事想定外の事広く視野を持ち備え構える事が大切。
(宝くじが当たったらどうしよう)これから起こりえる事にどう備えて行くか？
過去起こったことには意味を与える。起こったことは全て意味がある。

・不安に悩まない3つの習慣

- ③ 「区切る」事の大切さ。
時間を区切る・空間(旅行)・五感(香・味覚景色・愛犬をなでる)・感情
・「不安」の捉え方
過去ではなく未来に不安がある。お化け屋敷は不安を楽しむ？不安は人生のスパイス。
- ④ 身体を使う
うつむいて2週間ため息をつくると病気になる・目線を上に向けると怒れない。
直観を大切に。客観(理論)だけでは幸せにはならない。
・有酸素リズム運動・強めの運動(必死な筋トレで抗ストレスホルモンが分泌される)
- ⑤ 不安は「捨てる」
どんなに減らしても0以上にはならない。満足はいくらでものびしろがある。
- ⑥ 「書き出してみる」
自分で解決ができるかどうか？変えられるものなのかどうか？
自分の問題なのか？部下の問題なのか？なぜ？どうして？要素を分解する。

・+1=7つの習慣

- ① 「新しい出会い」を大切にする。
本を読むと体験になる。習慣を変えるとPTNから抜けだすことができる。

6、アンケートより

- いかにか自身が「ストレス」や「不安」と上手に付き合うかという視点に立っており、心身健康な者も、今少し元気がないものも、またリーダーとしてメンバーをまとめる者も「自分のこと」として伺える内容であった。不安は人生のスパイス、とは新しい気づきを得た。
- 気持ちの持ち方、考え方、過ごし方の大切さを学びました。講義で習った「見る、聴く、話す」ための技術を身につけられるよう、21日以上きちんと意識して、配下のストレスケアを行なっています。
- やりたいことを書くあたりから楽しくなって、頭痛もなくなりました。不満を減らしても「0」にしかならない。

という言葉が非常に印象に残っています。付箋を使って書き出すというのは、今回参加出来なかったマネジャーの皆さんにもやってみてもらいたと思います。

- 「好きな事をする」「予期して構えて」「区切って」「捨てる」など仲間と共に実践しながら自分たちの進む未来と夢に向かって実践して行きたい。
- 講義だけでなく、実際にワークを体験することですぐに家族やプライベートでも意識して実践できる内容であった。職場だけでなくプライベートなど様々なシーンで日々実践していくことで自身のセルフケアや職場におけるラインケアについても寄与する内容であったと思料する。

以上



【自分の好きな事を付箋に書き出すワークはどのテーブルも盛り上がりました。】



【セミナー告知文書】