

# ◎ ストレス対応力向上

- 目 標** ■ ストレスを正しく理解し、未然に防ぐ方法や自分に合ったストレスコントロール法を学び、心の強さ（メンタルタフネス）を高める。
- ポイント** ■ 自分にとってのストレス要因を見つける。自分に合ったストレス解消法を知り、実践できるようになる。
- 対 象** ■ 係長（同相当職）、一般係員
- 定 員** ■ 各回10名（道職員と合同）  
全2回（※道職員との合同研修）
- 日 程** ■ 1日間  
①10月29日（木）オンライン（ZOOM開催）  
②11月 6日（金）オンライン（ZOOM開催）

## 標準日程

9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
開講	メンタルヘルスの現状、 ストレスの要因とストレス反応、 ストレスへの対処（セルフケア）を考える				一人で抱え込まない、環境づくり～コミュニケーション、 まとめ			閉講

**講 師** ■ 株式会社インソース講師 江連恵美

## 受講者の声

- ・ストレスを緩和する方法や周囲の人とどう接するべきか等、ストレスに関する知識をつけることができた。
- ・ストレスの構造理解から、セルフケア、他者への接し方まで把握できたので、大変勉強になった。
- ・現状（ストレスによる身体・心・行動の状況）に気づき、ストレス症状への対処方法を検討し、検討結果を実践するとともに、アフターフォローも行っていくことを段階的かつ分かり易く説明いただいたので、大変良く理解できた。