

ストレスと上手に向き合うための実践スキル

今日のゴールと期待効果

- ✔ 今日のゴール：ストレスとの付き合い方を学ぶ
- 💡 期待効果：自己理解を深め、対処スキルを身につける
- ★ リワークプログラムにおける重要性

今日の学習のポイント	
ゴール	・ ストレスを客観的に理解する ・ 具体的な対処法を身につける ・ 自己理解を深める
期待効果	・ ストレス対処の選択肢が増える ・ 心身の変化に早く気づける ・ 職場復帰への自信が高まる
リワークでの重要性	・ 再発予防の基礎となるスキル ・ 職場でのコミュニケーション向上 ・ 持続可能な働き方の実現

ストレスの可視化：ストレスマップとトリガー・反応・結果

 **ストレスマップ**：ストレス源・強度・頻度を整理

-  **3層図解**：
- ・トリガー（引き金）
 - ・反応（心身状態・思考）
 - ・結果（行動・状況）

 漠然としたストレスを具体的に捉え、対処への第一歩を踏み出す

図解1：ストレスマップの例

ストレス源	強度	頻度	身体的反応
締め切り	高	高	胃の痛み、不眠
満員電車	高	中	肩こり、疲労感
上司からの指示	中	高	緊張、動悸
家事	低	低	軽い疲れ

図解2：トリガー・反応・結果の3層図解

トリガー 引き金となる出来事	反応 心身の状態・思考・感情	結果 行動・状況
例：急な締め切り変更 (上司から明日までに と言われる)	→ 焦り、不安 動悸、冷や汗 「間に合わない」という思考	→ 残業 睡眠不足 ミスの増加

ワーク：あなたのストレスマップを作成してみましょう

【問いかけ】

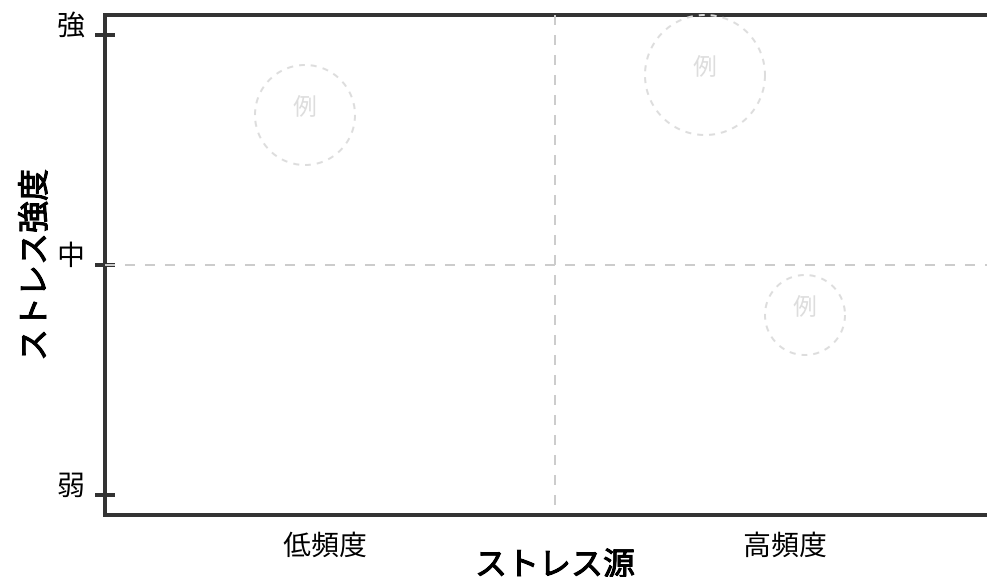
❓ 最近、どんな時にストレスを感じましたか？

📝 そのストレスの強さはどのくらいでしたか？
どのくらいの頻度で起こりますか？

💓 心や体にはどんな変化がありましたか？

考えながら、右側のテンプレートをイメージして記入してみましょう。

白紙のストレスマップ



⌚ 考える時間：1分30秒

対処スキルの紐づけと優先順位化

田 強度×頻度マトリクス：対処すべきストレスの優先順位付け

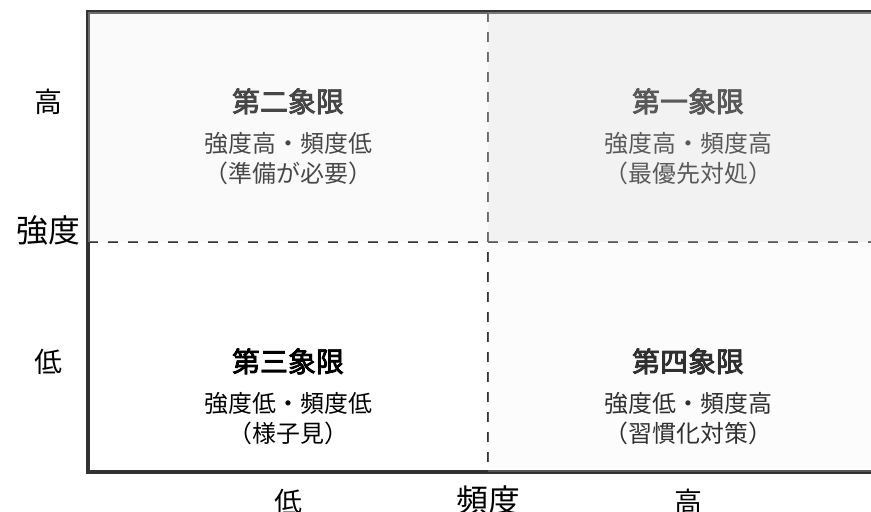
✂ 対処スキル：

- ・ ストレスの予防
- ・ ストレスの軽減
- ・ ストレスの発散
- ・ 問題解決

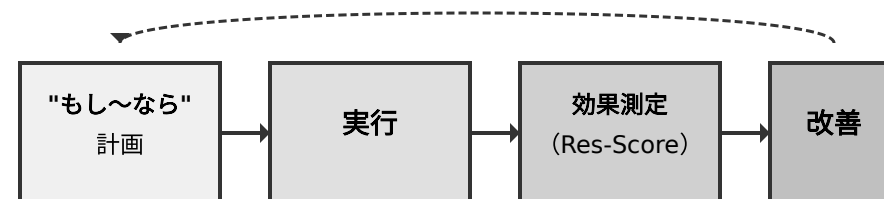
⚙ コーピング実験：

- ・ "もし～なら"計画：具体的な行動設計
- ・ 行動実験と効果測定
- ・ Res-Score（レジリエンス・スコア）での可視化

図解1：強度×頻度マトリクス



図解2：コーピング実験のフロー



身体からのアプローチ：リラクセーションとHRV活用



呼吸比率の調整：

- ・ 0-5-5呼吸：集中力向上、リフレッシュ
- ・ 4-7-8呼吸：鎮静、リラックス



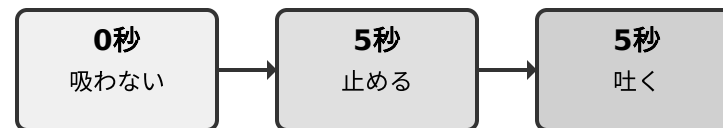
HRV（心拍変動）計測アプリ：

- ・ 自律神経の状態を客観的に把握
- ・ リラクセーション効果の可視化

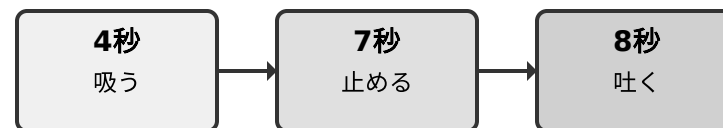
- 💡 身体の変化を感じ取ることで、ストレス対処の効果を実感できます

図解1：呼吸法のステップ

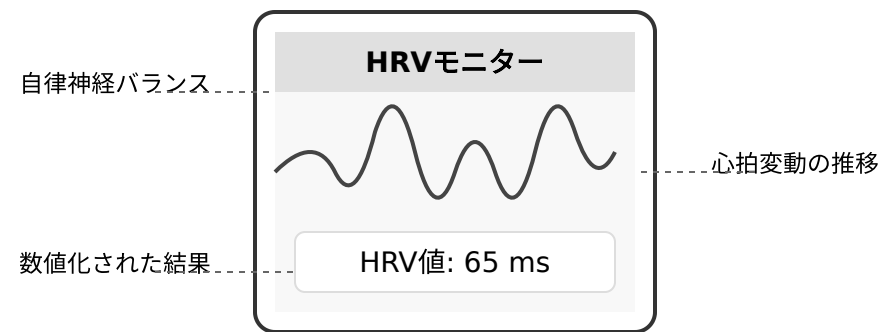
0-5-5呼吸法（集中力向上）



4-7-8呼吸法（鎮静効果）



図解2：HRV計測アプリの画面イメージ



怒りのセルフマネジメント

ABCモデル：

- ・ A：出来事（Activating Event）
- ・ B：信念・考え方（Belief）
- ・ C：結果・感情（Consequence）

身体サイン早期キャッチ： 怒りの予兆を把握

タイムアウト&クールダウン技法：

- ・ その場を離れる
- ・ 深呼吸
- ・ 冷静になるための時間確保

図解1：ABCモデル

A	B	C
出来事 Activating Event	信念・考え方 Belief	結果・感情 Consequence
例：締め切り迫る	→ 例：「間に合わない」と思う	→ 例：焦り・イライラ

図解2：身体サインのチェックリスト

怒りの身体サインチェックリスト	
☐ 肩や首のこわばり	☐ 手の震え
☐ 鼓動が速くなる	☐ 呼吸が浅くなる
☐ 顔が熱くなる	☐ 頭痛
☐ 声が大きくなる	☐ 胃の不快感

※自分の身体サインに気づくことが対処の第一歩です

まとめ：今日の振り返りと次へのステップ

- 1  ストレスマップで自己理解を深める
- 2  トリガー・反応・結果の3層図解でストレスの連鎖を把握する
- 3  強度×頻度マトリクスで対処すべきストレスの優先順位をつける
- 4  コーピング実験で具体的な行動を試す
- 5  リラクゼーションとHRV活用で身体からアプローチする
- 6  **ABCモデル**とタイムアウト技法で怒りをマネジメントする

? 問いかけ

「今日学んだことで、明日からすぐに試せることは何ですか？」

次のステップ

少しずつで構いません。まずは1つ選んで実践してみましょう。

実践に移してみよう！