

リワーク支援プログラム： ストレスマネジメントと境界設定

- 休職中の皆様へ
- ストレスとの付き合い方、考え方を学ぶ
- ワークライフバランスの重要性
- 復職に向けた準備と再発予防



ストレスと問題の関係性を理解する

- 問題そのものがストレスではない？
- 「問題状況→認知・評価→ストレス反応」モデル
- ストレス反応は心身からのサイン



2軸マップで問題の優先順位をつける

- 問題の複雑度とコントロール可能性
- 「優先ゾーン」とは？
- どこにエネルギーを注ぐべきか



介入戦略とワークライフ境界設定

- 問題解決のための介入戦略
- ワークライフ境界設定の目的と重要性
- 境界線が曖昧だとどうなる？

優先ゾーンの問題と介入戦略例

問題例：

- 業務量の調整
- スケジュール管理
- 人間関係の悩み

介入戦略：

- 業務の優先順位付け
- 時間ブロッキング法
- コミュニケーション改善

ワークライフ境界のイメージ

モード	特徴	状態
仕事モード	集中・効率・責任	業務に向き合う時間
プライベートモード	リラックス・回復・充電	自分の時間を大切にする

ワーク：あなたらしいワークライフ境界をデザインしよう

1. 「仕事モード」から「プライベートモード」へ切り替えるためのトリガーは何がありますか？

(例：着替える、音楽を聴く、散歩する)

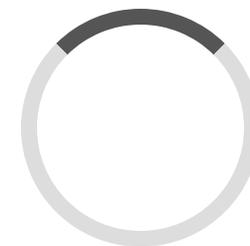
2. 仕事関連の連絡は、いつまで受け入れますか？

(例：平日〇時まで、緊急時のみ)

3. 仕事関連の情報をシャットアウトするために、できることは何ですか？

(例：会社のPCを閉じる、通知をオフにする)

4. リラックスするために、毎日取り入れたいルーティンは何ですか？



考える時間: 1~2分

境界を守るための工夫と周囲との連携

連絡窓口と時間帯ルール

- 緊急時のみ連絡可能な窓口設定
- 連絡対応時間の明確化（例：平日18時まで）
- 休日・夜間の連絡方法の事前取り決め

オフ時間ルーティン設計

- 仕事終わりの切り替え儀式（例：着替え、手洗い）
- リラックスできる定期的な活動の計画
- 就寝前の電子機器使用制限

空間仕切りアイデア

- 仕事スペースとプライベートスペースの物理的区分け
- 視覚的な区別（例：色分け、アイテム配置）
- 仕事終了時の片付け・収納ルール

ステークホルダー説明

- 家族への境界設定の説明と協力依頼
- 職場の上司・同僚への状況と対応の共有
- 医療機関との定期的な情報共有と調整
- 協力を求めることの積極的意義

本日のまとめ

- ストレス反応の理解と問題の整理
 - 「2軸マップ」と「優先ゾーン」の活用
 - 「ワークライフ境界」の重要性と設定方法
 - 周囲との連携と継続のヒント
-

『焦らず、あなたのペースで。』

『自分らしい働き方・生き方へ。』