



メンタルヘルス・セルフケア

ストレスマネジメント基礎

ストレスの仕組み理解 | サインを知る・対処法実践

実施時間

最小: 40分～
推奨: 4時間程度

実施形式

オンライン / 対面 / ハイブリッド /
LMS / eラーニング

対象者

全社員 / セルフケアに関心がある方

試作版です。掲載・カスタマイズに関するご相談はお気軽にどうぞ。

講座概要 / 対応可能形式

講座概要

ストレスの仕組み理解 | サインを知る・対処法実践

対応可能形式	カスタマイズ可能項目	受講環境
<ul style="list-style-type: none">オンライン対面ハイブリッドLMS / eラーニング	<ul style="list-style-type: none">対象者・階層に応じた内容調整研修時間（実施時間からの拡張・短縮）実施形式（オンライン / 対面 / ハイブリッド）業界別ユースケースの差し替え社内ルール・既存制度への反映演習データ・事例の差し替え	<ul style="list-style-type: none">オンラインツール: Zoom / Google WorkspacePC（カメラ・マイクが利用できる環境を推奨）詳細な受講環境は実案件のヒアリング後に調整します。

上記は講師として対応可能な共通条件です。講座個別の確定仕様ではなく、実案件ではヒアリング後に調整します。



カリキュラム概要

Unit 1

ストレスの仕組み（ストレッサーと反応）

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

Unit 2

自分のストレスサインの把握

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

Unit 3

ストレス対処法（コーピング）の実践

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

Unit 4

セルフケアの習慣化

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

本ページは各ユニットの見出しのみを掲載しています。ユニットごとの全項目は後続の「詳細カリキュラム Unit X」ページに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は実案件のヒアリング後に調整します。

詳細カリキュラム Unit 1

ストレスの仕組み（ストレッサーと反応）

- ・ ストレスとは何か：心と体の反応メカニズム
- ・ 「ストレス＝悪」ではない：良いストレスと悪いストレス
- ・ 脳科学が解明：ストレス時に脳で起きていること
- ・ ストレッサーとストレス反応：刺激と応答の違い
- ・ 3種類のストレッサー：物理的・心理的・社会的
- ・ 物理的ストレッサー：暑さ・寒さ・騒音・疲労
- ・ 心理的ストレッサー：不安・焦り・怒り・悲しみ
- ・ 社会的ストレッサー：人間関係・仕事・家庭
- ・ ストレス反応の3段階：警告期→抵抗期→疲弊期
- ・ 心理学の「戦うか逃げるか反応」：生存本能のメカニズム
- ・ コルチゾール：ストレスホルモンの正体
- ・ 短期ストレス vs 慢性ストレス：影響の違い
- ・ ユーストレス：成長を促す良いストレス
- ・ ディストレス：心身を蝕む悪いストレス
- ・ ストレス曲線：適度なストレスがパフォーマンスを最大化
- ・ 脳科学の「扁桃体の暴走」：感情が理性を上回る瞬間
- ・ 自律神経とストレス：交感神経と副交感神経のバランス
- ・ 行動経済学の「損失回避」：ストレスは失うことへの恐怖
- ・ 現代人特有のストレッサー：SNS・情報過多・VUCA
- ・ コロナ禍が生んだ新しいストレス：孤立・不確実性
- ・ ストレスチェック制度：法律で義務化された理由
- ・ 実践ワーク：今の自分のストレス源を5つ書き出そう

詳細カリキュラム Unit 2

自分のストレスサインの把握

- ・ ストレスサインとは：心と体が出すSOS
 - ・ なぜサインに気づけないのか：慣れと無自覚
 - ・ 脳科学の「鈍麻化」：ストレスに慣れると感じなくなる
 - ・ ストレスサインの4つのカテゴリー：身体・心理・行動・思考
 - ・ 身体的サイン：頭痛・肩こり・胃痛・不眠
 - ・ 心理的サイン：イライラ・不安・落ち込み・焦燥感
 - ・ 行動的サイン：遅刻・欠勤・暴飲暴食・引きこもり
 - ・ 思考的サイン：集中力低下・物忘れ・決断できない
 - ・ 心理学の「ストレス反応の個人差」：人によって出方が違う
 - ・ 自分の「いつもと違う」に気づく観察力
 - ・ 睡眠の質：最もわかりやすいストレスバロメーター
- ・ 「眠れない」「悪夢を見る」は危険信号
 - ・ 食欲の変化：食べ過ぎも食欲不振もサイン
 - ・ 感情の波：些細なことでイライラする
 - ・ 脳科学の「疲労と回復のバランス」：回復が追いつかない状態
 - ・ 「頑張りすぎ」のサイン：完璧主義の罠
 - ・ 行動経済学の「現在バイアス」：今だけ乗り切ればの危険
 - ・ 周囲からのフィードバック：「疲れてる？」の言葉を軽視しない
 - ・ ストレスチェックシート：定期的な自己診断
 - ・ 「いつもの自分」を基準にする：ベースラインを知る
 - ・ 早期発見が回復のカギ：小さなサインを見逃さない
 - ・ 実践ワーク：自分のストレスサインチェックリストを作ろう

詳細カリキュラム Unit 3

ストレス対処法（コーピング）の実践

- ・ コーピングとは：ストレスに対処する技術
- ・ 2種類のコーピング：問題焦点型と情動焦点型
- ・ 問題焦点型：ストレス源そのものを解決する
- ・ 情動焦点型：感情をコントロールして楽になる
- ・ 心理学の「使い分け」：変えられるものと変えられないもの
- ・ 変えられるものは変える：問題解決アプローチ
- ・ 変えられないものは受け入れる：認知の転換
- ・ 脳科学の「認知的再評価」：見方を変えてストレスを減らす
- ・ リフレーミング：ネガティブをポジティブに変換
- ・ 「失敗」を「学び」に、「困難」を「成長機会」に
- ・ ソーシャルサポート：人に頼る・相談する
- ・ 「弱音を吐く」勇気：一人で抱え込まない
- ・ 行動経済学の「互酬性」：助けを求めれば助けが返ってくる
- ・ リラクゼーション法：体をほぐして心をゆるめる
- ・ 深呼吸・ストレッチ・入浴・マッサージ
- ・ 運動療法：体を動かすとストレスホルモンが減る
- ・ 週2回30分の運動で効果あり
- ・ 趣味・娯楽：夢中になれる時間を持つ
- ・ 脳科学の「フロー状態」：時間を忘れる瞬間がストレスを消す
- ・ アサーション：自分の気持ちを適切に伝える
- ・ ノーと言う技術：断ることも大切なスキル
- ・ コーピングレパートリー：複数の対処法を持つ
- ・ 実践ワーク：自分のコーピングリストを10個作ろう

Excel「計画書ver2」G列のスライドタイトルをもとに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は、ヒアリング後に調整します。

詳細カリキュラム Unit 4

セルフケアの習慣化

- ・ セルフケアとは：自分で自分を守る技術
- ・ なぜ習慣化が必要なのか：一時的では効果が出ない
- ・ 脳科学の「習慣の神経回路」：21日で習慣化、66日で自動化
- ・ セルフケアの3本柱：睡眠・運動・食事
- ・ 睡眠の質を高める：7時間睡眠の重要性
- ・ 就寝前のルーティン：スマホを見ない・入浴・読書
- ・ 運動習慣：週2回30分から始める
- ・ ウォーキング・ヨガ・筋トレ：自分に合った運動を
- ・ 食事：脳と心に必要な栄養
- ・ トリプトファン・ビタミンB群・オメガ3：メンタルを支える栄養素
- ・ 心理学の「スモールステップ」：小さく始めて継続する
- ・ 完璧を目指さない：80%でOKの精神
- ・ モーニングルーティン：朝の30分が1日を変える
- ・ 朝日を浴びる・水を飲む・ストレッチ
- ・ イブニングルーティン：夜の1時間で心を整える
- ・ 日記・瞑想・感謝リスト
- ・ デジタルデトックス：スマホから離れる時間
- ・ 脳科学の「情報過多」：脳は休息を求めている
- ・ 自然との接触：森林浴・公園散歩の癒し効果
- ・ 行動経済学の「コミットメント」：宣言すると続く
- ・ セルフケアチェックリスト：毎日の振り返り
- ・ 1ヶ月チャレンジ：30日間続ける仕組み
- ・ 実践ワーク：明日から始めるセルフケア習慣を3つ決めよう

Excel「計画書ver2」G列のスライドタイトルをもとに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は、ヒアリング後に調整します。

ユニット一覧

UNIT 1 ストレスの仕組み（ストレッサーと反応）

- ストレスとは何か：心と体の反応メカニズム
- 短期ストレス vs 慢性ストレス：影響の違い
- ストレスチェック制度：法律で義務化された理由

UNIT 2 自分のストレスサインの把握

- ストレスサインとは：心と体が出すSOS
- 「眠れない」「悪夢を見る」は危険信号
- 早期発見が回復のカギ：小さなサインを見逃さない

UNIT 3 ストレス対処法（コーピング）の実践

- コーピングとは：ストレスに対処する技術
- 「弱音を吐く」勇気：一人で抱え込まない
- コーピングレパートリー：複数の対処法を持つ

UNIT 4 セルフケアの習慣化

- セルフケアとは：自分で自分を守る技術
- 完璧を目指さない：80%でOKの精神
- 1ヶ月チャレンジ：30日間続ける仕組み



研修スタイル / 講師 / 相談

講師として対応可能な範囲

実施形式: オンライン / 対面 / ハイブリッド / LMS / eラーニング 最小実施: 40分～（要点を絞った導入構成） 推奨実施: 4時間程度（1ユニット1時間目安／詳細カリキュラム・演習を含む構成）（カスタマイズ相談例）・ 対象者・階層に応じた内容調整・ 研修時間（実施時間からの拡張・短縮）・ 実施形式（オンライン / 対面 / ハイブリッド）・ 業界別ユースケースの差し替え・ 社内ルール・既存制度への反映・ 演習データ・事例の差し替え（実施前ヒアリングで調整する項目）・ 対象者の階層／前提知識・ 受講環境・配信ツール・ 演習データ・社内固有事例の差し替え※ 本資料はカリキュラム設計例です。最小実施では要点を絞って扱い、詳細カリキュラム・演習を含む場合は、1ユニット1時間を目安に、対象者・目的・実施形式に応じて時間配分を調整します。

講師プロフィール

氏名: 準備中 経歴サマリ: 準備中 強み: 準備中 登壇可能講座: 52 件 / 13 カテゴリ

この講座をベースに、貴社向けカスタマイズをご相談いただけます。

お問い合わせ／カスタマイズ相談はサイトのお問い合わせ欄からご連絡ください。