

メンタルタフネスセミナー

を開催しました

参加事業所数 17事業所
参加人数 26名

11月8日(火)東京都台東区の玩具会館において、株式会社ルネサンスの田部井貴美子さんを講師に迎え、約2時間30分の「実践!! 折れない心と身体をつくるメンタルタフネスセミナー」を開催いたしました。

グループでの意見交換なども行いながら、ストレス反応のメカニズムや対処法などを学んでいただきました。



講師の田部井貴美子さん

●「ストレッサー」「ストレス」とは何か

「ストレッサー」はストレスの要因のことで、変化をもたらす刺激や出来事などです。これに対し「ストレス」とはストレッサーによって生み出される心や身体、行動に表れる状態の歪みで、不眠や頭痛、不安、孤独感といったストレス反応のことです。



ストレスとその対処方法

その 1

認知の仕方と対応 ～ABCDE理論～

ストレッサーが必ずストレスになるわけではなく、個々の認知(思考・判断)次第です。

出来事(A)はコントロールできませんが、認知(B)はコントロールできます。不適切な感情や行動(C)を生み出す「悪い思考」に気づき反論(D)により「良い思考」に変えて、適切な感情や行動(E)をもたらす。それがメンタルタフネスのABCDE理論です。

ストレスとその対処方法

その 2

～土台の整え方～

土台となる心と身体が疲れていては、前向きな気持ちがわからず、認知を改善することはできません。「食事」「休養」「運動」を改善し、心と身体の状態を整えましょう。

【食 事】

- ◎5大栄養素(たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラル)をバランスよく、適切にとる
- ◎朝、昼、夜とタイミングよく食べる

【運 動】

- ◎活動量を増やす
 - ・職場でトイレに立つだけでもかなり違う

【休 養】

- ◎睡眠の質を高める
 - ・就寝前の光の刺激(スマホ、パソコン、テレビ等)を避ける
 - ・熱すぎる入浴やシャワーを避け、ぬるめの入浴にする
 - ・朝の自然光を浴び体内時計をリセットする
 - ・毎日同じ時刻に起床する
- ◎リラクゼーションのための腹式呼吸法
 - ・おなかには吐くときにへこませ、吸うときに膨らませる
 - ・吐く:吸う=2:1(まずは8秒で吐いて4秒で吸う)
 - ・呼吸に意識を傾ける



●まずは動き出すこと

知識を理解していても、行動に移さなければ変化は起きません。「しってる」と「してる」は小さな「っ」だけの違いですが、そこにはとても大きな差があります。メンタルタフネスな自分になるために、チャレンジを始めましょう。



活発な意見交換