

協会けんぽ様

# セルフケア研修

---

効果的なストレス対処法を習得し、  
心身をケアする力を高めよう

2026年 2月



一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 中部支部

# 目次

1. ストレスとは
2. ストレスコーピングの種類
  - ①問題解決型
  - ②問題回避型
  - ③妄想リセット型
  - ④認知修正型
  - ⑤感情処理型
  - ⑥充電・活性型
3. ストレスの記録とコーピングリスト
4. 本日のまとめ

# ストレスとは



# ストレスとは



## ストレッサー ストレス要因

### 仕事上

- ◆ 険悪な人間関係
- ◆ 残業・過酷な労働
- ◆ パワハラ・セクハラ
- ◆ 役割が曖昧
- ◆ 仕事の将来性不安
- ◆ 仕事の荷重

### 仕事外

- ◆ 病気の悪化
- ◆ 家族・友人関係
- ◆ 家事・育児・介護
- ◆ 地域活動



**認知**  
見る・聞く・感じる

## ストレス 反応

### 身体面

頭痛・腹痛・動悸  
肩こり・睡眠障害  
疲労感・食欲不振

### 行動面

遅刻・早退・過食  
ミス増加・喫煙  
事故・浪費

### 心理面

不安・イライラ  
焦り・落ち込み  
集中力の欠如



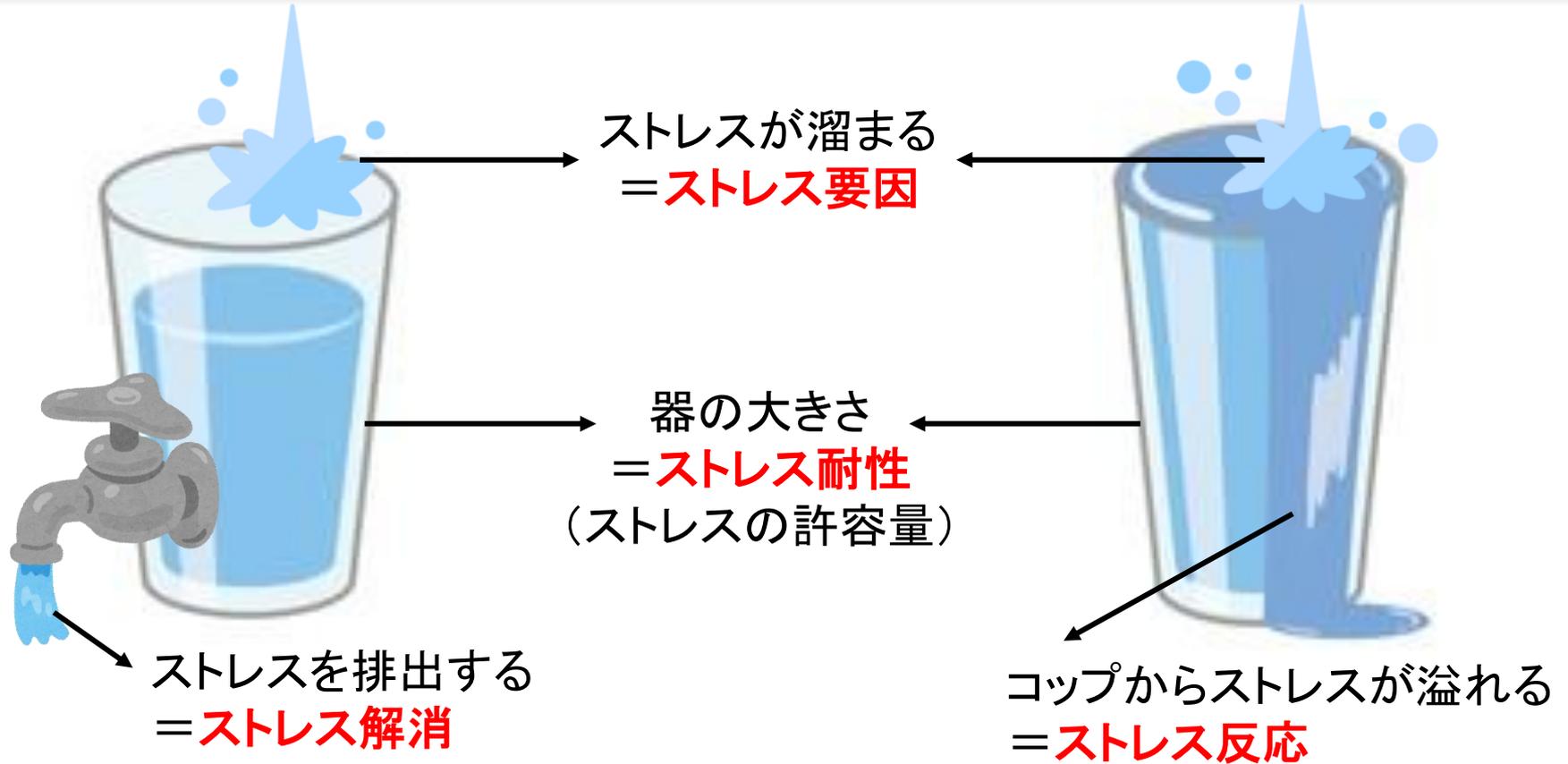
## ストレス 疾患

うつ病  
心身症  
など





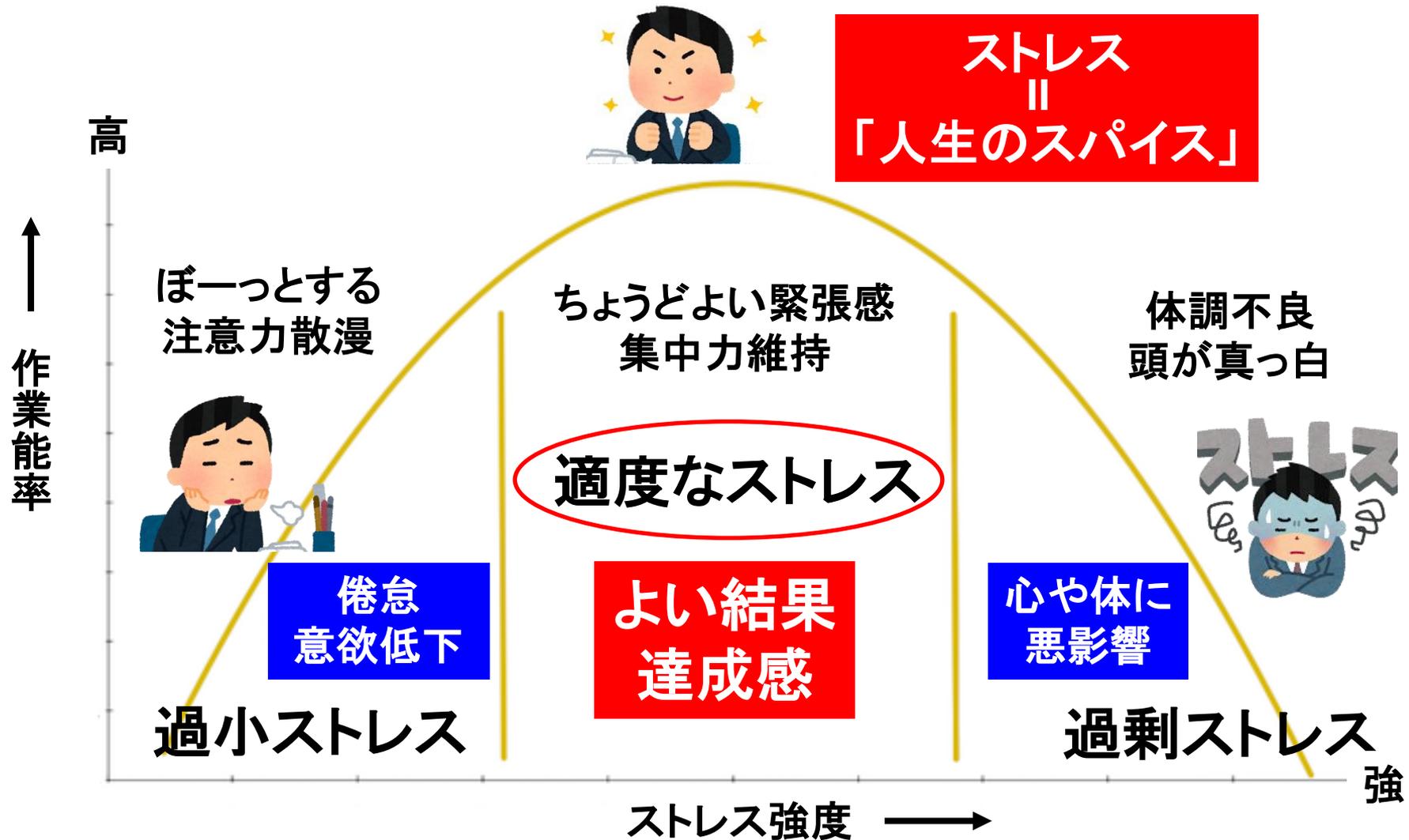
# ストレスの関係図



## ストレスをコントロールするには

- ① ストレス要因を減らす
- ② ストレス耐性を上げる
- ③ ストレス解消

# ストレスの強度と作業能率の関係モデル

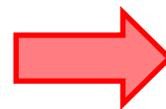




# ストレスコーピングの種類



# ストレスコーピングの6つの型



**ストレス要因**  
外部から降りかかってくる  
刺激・出来事・変化

**認知**  
どのように捉えるか

**ストレス反応**  
身体的・行動的・心理的反応

問題に直接働きかける  
①「問題解決型」  
②「問題回避型」

物事の捉え方を変える  
③「妄想リセット型」  
④「認知修正型」

ストレス反応の軽減を図る  
⑤「感情処理型」  
⑥「充電・活性型」



# ①問題解決型 ②問題回避型



**問題解決型**・・・自己の努力や周囲の協力を得て、問題解決を図る

例) 仕事で困難な場面に直面したとき

- ・スケジュールを見直す
- ・知識や能力を身につけて、問題に対処できるようにする
- ・上司や同僚にサポートをお願いする



**問題回避型**・・・問題となっているストレス要因を避ける

- ・業務に支障がない程度まで、その人間関係から距離を置く
- ・問題を直視せず、ゲームで気を紛らわせる

# 問題解決型の具体的な方法



## ①原因分析と課題の明確化

- ・何が一番のストレス源になっているのか？
- ・自分がコントロールできる部分はどこか？



## ②行動計画を立てて実行する

- ・解決したい課題を1つ選ぶ(例: 残業を減らす)
- ・具体的な行動に分解する(例: 優先順位づけ・会議を短縮)
- ・期限を決めて実行する(例: 来週からタスク管理の導入)

## ③情報収集や相談を活用する

- ・同僚や上司に相談して解決策をシェアする
- ・専門家のアドバイスを受ける
- ・本やネットで事例を調べ、成功例を参考にする

情報や支援は、問題解決型コーピングをスムーズに進める「資源」となる  
一人で抱え込まず、外からの助けを取り入れよう



# 問題回避型の特徴



## ◎ストレス要因から距離を置き、一時的に心身の負担を減らす

例) その場から一旦離れる、寝る、  
テレビ・ゲーム、趣味に没頭する

○メリット: ストレスの限界を超えないように防御できる

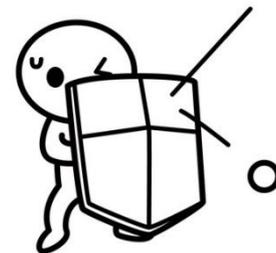
△デメリット: 問題が解決せず、先送りになる、根本的な解決にならない

## 問題回避型が適している場面

- ・自分では解決できない問題(天災、他人の性格、過去の出来事)
- ・翻弄しきっていて、直面する余裕がない時
- ・相手に怒りをぶつけてしまいそうな時

## バランスの良い対処法

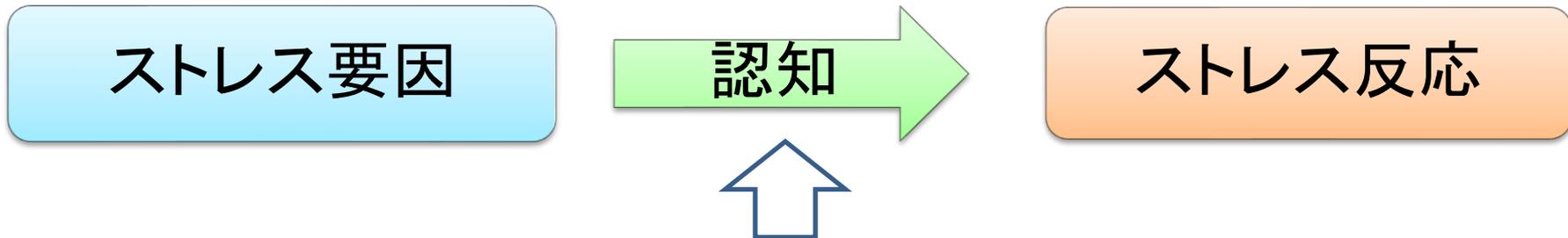
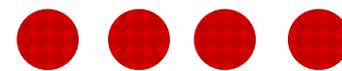
- ①回避でエネルギー回復
- ②行動の細分化: 嫌なタスクを細分化し、少しだけ手をつける
- ③社会的な支援: 相談できる人に話す



回避(一時的休憩)と解決(具体的な行動)を使い分けることが重要



# ③妄想リセット型 ④認知修正型



**妄想リセット型**・・・無駄な反応(ネガティブな感情のループ)を手放す

例) マインドフルネス: 自分の体験をありのままに受け止める

- ・今という瞬間に意識を向け、評価や判断を手放すことで心身を安定させる

**認知修正型**・・・見方や発想を変え、新しい適応の方法を探す

例) 自分の考えを客観視し、違った視点を取り入れることで不安を軽減する

- ・苦手な分野を伸びしろと捉える
- ・厳しい指摘を期待の裏返しだと受け止める
- ・ピンチの局面を成長のチャンスと考える





# ムダな4つの思考パターン



思考パターン	特徴
① 過去への後悔	変えようのない過去の出来事について、「あの時 ああしていれば…」と、何度も心の中で再生してしまう。
② 未来への不安	まだ起きていない未来、特に悪い結果を想像しては「そうなったら、どうしよう…」と心配し続ける。
③ 他人との比較	SNSなどで目にする誰かの姿と自分を無意識に比べ、「それに比べて自分は…」と落ち込んでしまう。
④ 自己批判	何かにつけて「やっぱり自分はダメだ」「どうせ自分なんて」と、自分自身を責め続けてしまう。



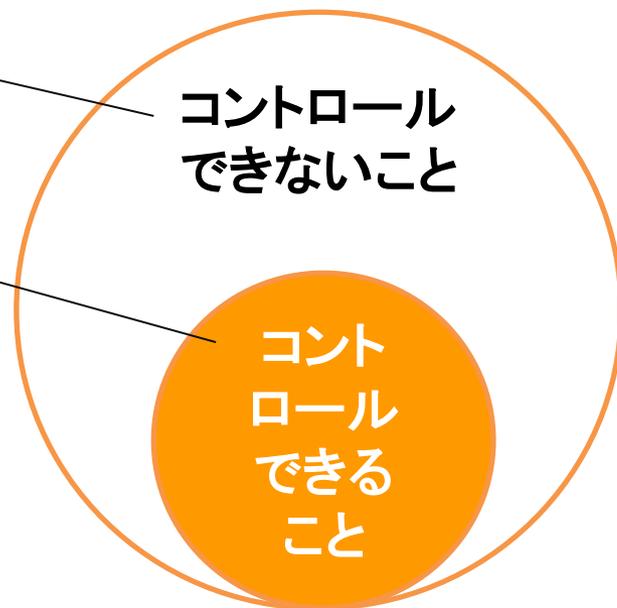
# コントロールの輪



あなたの頭を悩ませている「考え事」は、どちらの円に属しますか

考えても仕方がない  
外部の出来事と他者の行動

集中すべきところ  
自分の行動と反応



例 「上司の評価が理不尽で、腹が立つ」

## •外側の円(手放すべき思考)

- 上司の機嫌や性格そのもの
- 一度下されてしまった、過去の評価
- 会社の評価制度という、大きな仕組み

## •内側の円(集中すべき思考)

- 次に提出する資料の質を、誰にも文句を言わせないレベルまで高める
- 評価の根拠について、冷静に質問するための準備をする
- 今回の経験から学び、次に活かせる改善策を一つでも多く考える

# ムダな思考が湧いてきたら

自分の思考を客観視する



湧いてきた思考を  
実況中継をする



例)

- 上司に言われた一言を思い出した時  
⇒「過去への後悔が湧いてきました」
- 明日の仕事のことが、頭をよぎった時  
⇒「ここで未来への不安の登場です」
- SNSで友人の活躍を見て、心が痛んだ時  
⇒「他人との比較が顔を出したようです」

- ◎思考の内容に深入りせず、良い・悪いの判断もせず、**ただ「そういう思考が現れた」という事実だけを、淡々と確認する**
- ◎「実況中継」は、自分を「思考の渦中の人物」から、**「思考を眺めている観客」**へと、その立ち位置を変えてくれる
- ◎**自分を客観的に見る力**（心理学では**メタ認知**）こそが、思考に振り回されないための、揺るぎない土台になる

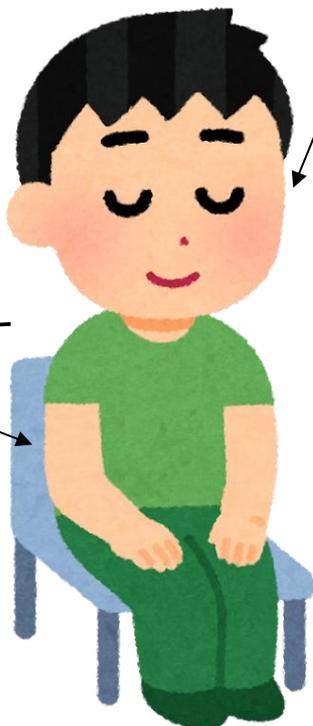


# マインドfulness

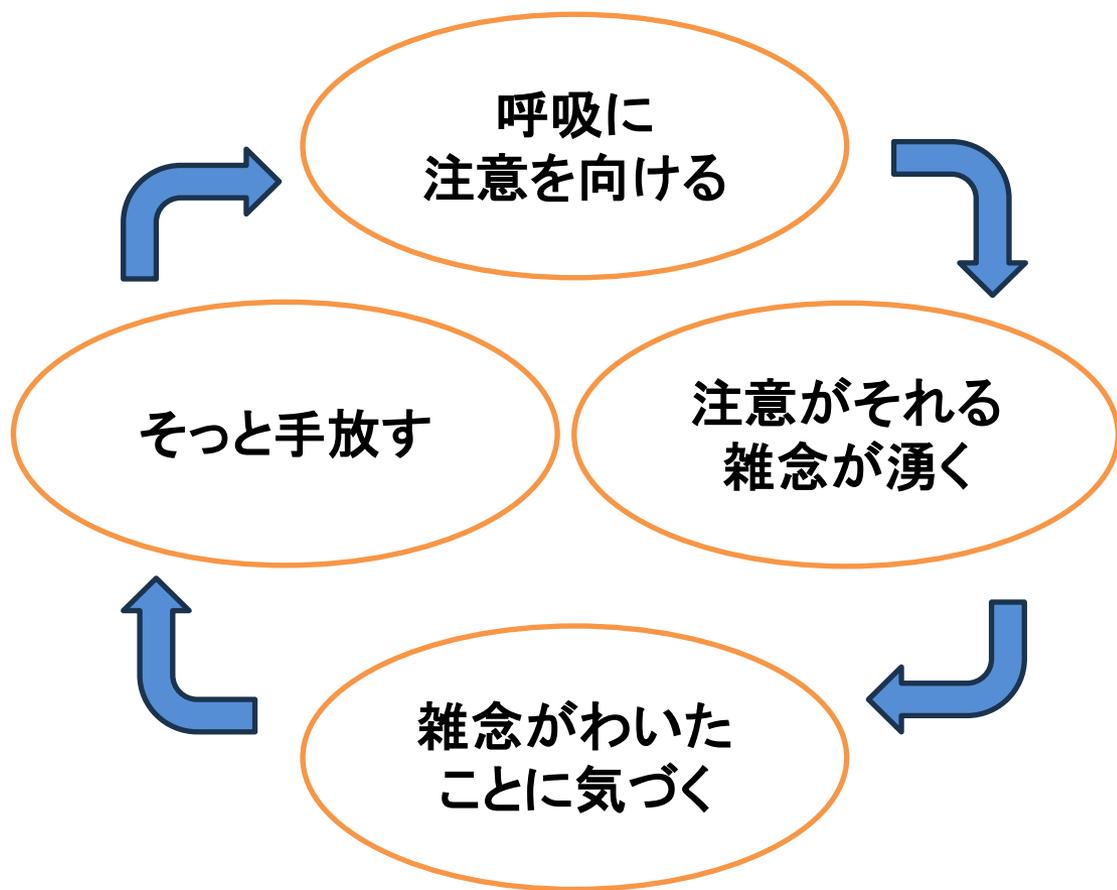


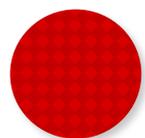
視線を落とす、または目を閉じる

背筋を伸ばす



両足の裏を地面にしっかりつける





# リフレーミングとは



リフレーミング・・・「今まで思い込んでいた考え方を別の視点から捉えなおすこと」

(例) 試験で残り時間が10分となったとき



もう10分しかいな。焦る～！

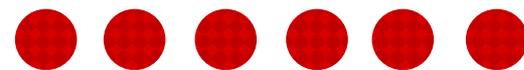


まだ10分ある。落ち着いて頑張ろう！

同じ物事でも、物事の枠組みを今までとは違った角度から見ることで、見方や感じ方が異なってきます



# 5つのリフレーミングの手法



## ①言葉のリフレーミング(言い換え)

例) プライドが高い人 → 「上昇志向のある人」

## ②仮定のリフレーミング(As IF:もし～)

例) 「もし、部長ならどう対処するか」など、立場や状況を変えて発想を広げる

## ③時間軸のリフレーミング(あのときからすると)

例) 「10年後どうなっていたい? そのために、今できることは?」「過去から考えると、何ができるようになった?」など、過去や未来から“今”を見て考える

## ④解体のリフレーミング(物事を分解する)

例) 「やらなければならないことは?」「期限はいつまで?」「優先順位は?」と物事を細かく分解して考える

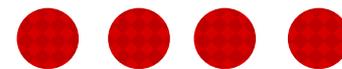
## ⑤Wantのリフレーミング(どうしたいか)

例) 「辛いならどうしたい?」「そのためにどうする?」と自身の考えや気持ちと対話をしながら、解決策を見出す





# ⑤感情処理型 ⑥充電・活性型



**感情処理型**・・・感情を言語化し、気持ちを整理・発散する

- ①自分の気持ちを聴いてもらう
- ②泣く・大声で叫ぶ
- ③気持ちを紙に書き出す

**充電・活性型**・・・エネルギーを充電して、活力の活性化を図る

## ストレス解消の3R

Rest (レスト) 休息、休養、睡眠

Relaxation (リラクゼーション) 瞑想や音楽、ストレッチ、香り、入浴など

Recreation (レクリエーション) 運動や旅行、趣味、創作活動など



# ストレスを紙に書き出す

## ◎なぜ書き出すとストレスが減るのか？

- ・頭の中の混乱を見える化できる
- ・「漠然として不安」が「具体的な課題」に変わる
- ・紙に移すことで、脳のメモリーが解放される



## ◎書く手順

①**ストレスを感じた出来事や感情を思いつくままに書く**  
⇒感情を吐き出すだけでスッキリする

②**なぜそういう気持ちになったのか書く**  
⇒客観的に状況を整理できる(自分のストレスパターンを知ることができる)

③**解決できるかどうかを仕分ける**  
⇒「行動できること」と「受け入れるしかないこと」を分け、今後の対策を練る

④**自分に優しい言葉を添える** 例)「よくがんばったね」「今日は休んでいいよ」  
⇒自己否定から自己肯定へと気持ちを切り替えられる



# 「1:2の呼吸法」



- ①姿勢を正す: 背筋を伸ばす (立っても座ってもOK)
- ②息を吐ききる(重要): まず、お腹の底から「ふうーっ」と息を完全に吐ききる
- ③ゆっくり吸う: 鼻からゆっくりと息を吸い込む。お腹が膨らむのを意識しながら、3~4秒かけて深く吸う
- ④止める(任意): 1~2秒息を止める
- ⑤ゆっくり吐く: 口から「ふうーっ」と音を立てながら、吸うときよりも長く、6~8秒かけて完全に吐ききる

これを5回繰り返す

効果:

たった1分でも心拍が落ち着き、血圧・筋緊張が低下  
吐く時間を長くすることで副交感神経が優位となり、  
心身が自然にリラックスする





# 耳つぼマッサージ



- ① 耳の上部をつまんで上に引く
  - ② 中央を横に引く
  - ③ 耳たぶを下に引く
  - ④ 耳を上下に半分に折りたたみ、そのまま前に10回、後ろに10回回す
  - ⑤ 耳全体を手で包んで軽くこする
- これを**1分間**行う

「神門」: ストレス解消



## 効果:

副交感神経を活性化し、眼精疲労・肩こり・冷え性を改善する  
血流やリンパの流れを促進し、免疫力を高める



# タッピングで不安を鎮める



- ① **ストレスを選ぶ** : 何にストレスを感じているのか、そのストレスレベルが1~10の、どのレベルであるか確認  
例) 「人に〇〇と言われ、深く傷ついている」 レベル8
- ② **眉間タッピング** : ストレスを感じてることを繰り返し言いながら、  
眉間の辺りを指でトントンと叩く
- ③ **鎖骨タッピング** : 鎖骨下を②と同じくストレスを感じてることを繰り返し  
言いながら、指でトントンと叩く
- ④ **レベルチェック** : ストレスレベル1~10を確認する。まだレベルが高いよう  
なら、この一連の動作を繰り返す

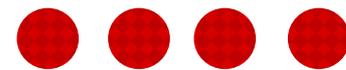
- ・嫌なこと、辛い感情、不安などをつぶやきながら(思い浮かべて)行う
- ・タッピングは、軽くトントンと叩く程度。強くたたく必要なし

**効果** : 脳の扁桃体の過剰な活動を抑制  
不安・恐怖・焦りを感じたときに最も即効性のある方法





# 筋弛緩法(瞬間脱力テクニック)

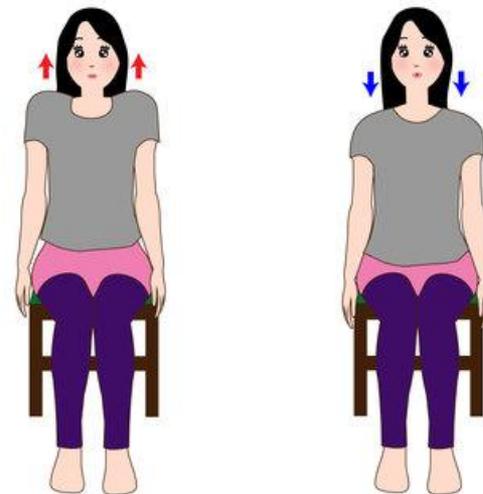


- ①緊張のステップ: 肩や首の筋肉にギュッと力を入れて10秒間キープ  
筋肉が硬くこわばっている感覚を、意識的に味わう
- ②弛緩のステップ: 一気にフッと力を抜き、15秒ほどその筋肉が緩んでいく  
感覚に集中する。力が抜けた後の、じわーとした温かさや、だらんとした重さ、解放感などを注意深く観察する

これを3セット行う

- ・目の疲れだったら「目をギュッと思い切り閉じてから力を抜く」など他の部分でも効果あり
- ・「緊張」と「弛緩」の感覚の差を繰り返し体験することで、脳と体はリラックスした状態を学習し、日常生活においても、意識的に体の力を抜くことが上手になる

効果: 不安や緊張を和らげる  
睡眠の質の向上  
肩こりなど身体の痛みを軽減する





# ストレスの記録とコーピングリスト



# ワーク「ストレスの記録」



## ストレス要因

例) 工作中的の同僚の私語(おしゃべり)

## 考え・思考

例) 長々と喋ってないで仕事に集中しろ！

## 気分・感情

例) イライラ・落ち着かない

## 行動

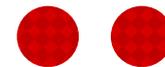
例) 何も言わずに、ただ黙って聞いていた

## 身体反応

例) 胃がキリキリ痛む・ため息



# ワーク「6つの型とストレス対処法」



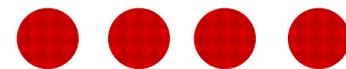
- ①いつもの自分のストレス対処法を6タイプから選んでチェックを入れる
- ②新たに試してみたいストレス対処法を6タイプから選んでチェックを入れる

	ストレス対処法		いつもの型	試したい型
1	問題焦点型	問題に直接働きかける		
2	問題回避型	ストレス要因を避ける		
3	妄想リセット型	無駄な反応を手放す		
4	認知修正型	ものの見方や発想を変える		
5	感情処理型	感情を表出する		
6	充電・活性型	気分転換・リラックス		

- ③具体的にどんな行動が出来るそうか考えてみる



# ストレスコーピングリストを作ろう



## ◎100個を目標に書き出す

コーピングリストを作成すると自分自身のストレス対処法が明確になり、ストレスの種類や状況に応じてスムーズに行動できるようになる

## ◎細分化して書き出す

例)「掃除をする」ではなく「水回りを掃除する」「棚の埃をふき取る」など

## ◎質の高さより、量と具体性

## ◎対処法のレパートリーは、幅広く

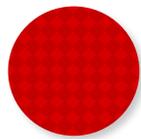
### 【カテゴリー】

- |               |              |               |
|---------------|--------------|---------------|
| ・リラックス、ゆったりする | ・家で(外に出て)楽しむ | ・捉え方(考え方)を変える |
| ・スッキリする       | ・一人で(誰かと)楽しむ | ・想像する、思い出す    |
| ・五感に働きかける     | ・趣味(好きなこと)   | ・新しいことにチャレンジ  |
| ・身の回りを整える     | ・体を動かす       | など            |

※暴飲暴食、依存、誹謗中傷など、健康や人間関係に悪影響が出るものは×

## ◎スマホや手帳など目に見える場所に保管

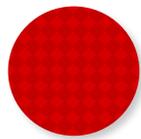




# ストレスコーピングリスト100の一例



1. トイレ掃除をする
2. 玄関回りの掃除をする
3. 小物の断捨離をする
4. ベッドメイキングをする
5. 耳掃除をする
6. 歯磨きをする
7. 爪をきれいにする
8. 革製品のお手入れをする
9. 財布やカバンの中身を整理する
10. パソコンのデスクトップを綺麗にする
11. いらないメールの削除
12. シンクを磨く
13. 鏡をピカピカに磨く
14. 着なくなった洋服を捨てる
15. バランスボールに乗ってゆらゆらする
16. 縁側でゴロゴロする
17. ストレッチをする
18. 頭皮のマッサージをする
19. 耳つぼマッサージをする
20. 肩や首を温める
21. 筋弛緩法を行う
22. 呼吸に集中しながら深呼吸をする
23. タッピングセラピーを行う
24. 植物に水をあげる
25. 庭の花のお手入れをする
26. 水槽のコケを取る
27. 部屋の空気を入れ替える
28. ゆったりした音楽を聴く
29. アロマオイルの匂いを嗅ぐ
30. コーヒーの香りを楽しむ
31. 抹茶を点てる
32. 温かいお茶を飲む
33. ミントガムを噛む
34. お気に入りの入浴剤を入れて湯船につかる
35. 肌触りの良いタオルを触る
36. むいぐるみを触る
37. 緩衝材のプチプチをつぶす
38. 生チョコを食べる
39. お気に入りのアイスを食べる
40. 子どものアルバムを見る
41. 新婚旅行の写真を見る
42. 「水曜日のダウンタウン」を観る
43. 「月曜から夜ふかし」を観る
44. 気になるドラマを観る
45. 熱帯魚を眺める
46. 子どもとハグをする
47. 仮眠(昼寝)をする
48. 目薬をさす
49. ピアノをひく
50. ネットショッピングをする



# ストレスコーピングリスト100の一例



- 51.「何事も経験だ」と受け止める
- 52.「気にしない」と決める
- 53.「解決できない悩み」は諦める・無駄に考えない
- 54.「大丈夫」と言い聞かせる
- 55.「苦手な人とは無難に付き合えば100点」と考える
- 56.「尊敬する〇〇さんならこの問題をどう乗り越えるか」考える
- 57.「こういう日もある」とつぶやく
- 58.鏡を見て自分に前向きな言葉をかける
- 59.「よく頑張った」と自分をほめる
- 60.愚痴を書いて、紙をビリビリに破く
- 61.考えていることを書き出して整理する
- 62.嫌なことを無心に紙に書く
- 63.行きたい場所リストを作る
- 64.やりたいことリストを作る
- 65.次の旅行の想像をする
- 66.学生時代に好きだった曲を聴く
- 67.スキルアップのための勉強をする
- 68.夫に今日あったことを話す
- 69.悩みを母に聴いてもらう
- 70.娘と推しトークで盛り上がる
- 71.友達とランチしながらおしゃべりする
- 72.コンビニで新商品を買う
- 73.新しいレシピで料理をつくる
- 74.お取り寄せスイーツを頼む
- 75.好きなアーティストの最新曲を聴く
- 76.自然の音を聴く
- 77.日光を浴びる
- 78.雲の流れを眺める
- 79.夕焼けを眺める
- 80.スポーツジムで筋トレをする
- 81.サウナに入る
- 82.ズンバダンスを踊る
- 83.スーパー銭湯に行く
- 84.墓参りをする
- 85.喫茶店で美味しいコーヒーを飲む
- 86.ペットショップに行く
- 87.図書館に行く
- 88.美容院に行く
- 89.本屋さんに行く
- 90.娘とカラオケに行く
- 91.自転車に乗って近所を散策する
- 92.スーパーに買い物に行く
- 93.映画館に映画を観に行く
- 94.ウィンドウショッピングをする
- 95.娘と公園で遊ぶ
- 96.外食をする
- 97.飛行機を見に行く
- 98.お寺めぐりをする
- 99.神社めぐりをする
- 100.電車で少し遠出する

# 本日のまとめ



# まとめ



◎ **ストレス要因とストレス反応に気づく** ⇒ 早めに対処

◎ **ストレスコーピングの種類**

① **問題解決型** : 一人で抱え込まない ( **周りの人の力を借りる** )

② **問題回避型** : うまくいかない時 ⇒ **一時的な休息** として取り入れる

③ **妄想リセット型** : 「 **今この瞬間** 」に意識を向け、思考反芻を手放す

④ **認知修正型** : 認知のゆがみを、**現実的でより適応的**なものに修正する

⑤ **感情処理型** : 心に溜まった不快な**感情は**、**吐き出す**と楽になる

⑥ **充電・活性型** : 自分に合った「 **小ワザ** 」を**多数用意**し、こまめに実践する

◎ **ストレスコーピングリスト** : 100個を目標に細分化して書き出す



**ストレスが溜まり過ぎる前に、主体的に対処し、心を健康に保とう！**