

SAASAMPLE

セルフケア研修



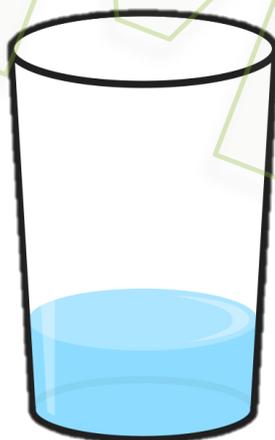
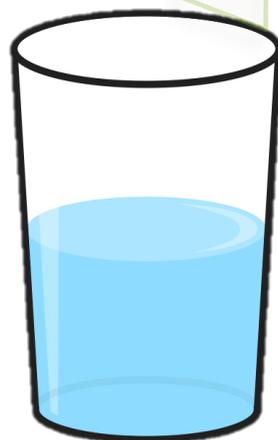
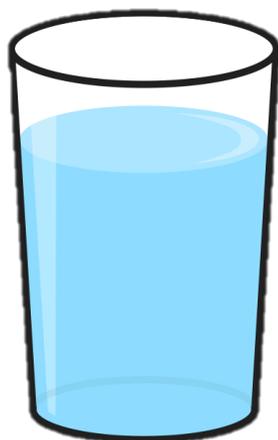
株式会社ドクタートラスト

まずは、ストレスを自覚しよう

あふれないようにする

コップを大きくする

私のコップ



ストレスを自覚することから始めましょう

本日のセミナー

アジェンダ

1. ストレス要因と体の反応
2. メンタル不調を防ぐセルフケア

目的

- メンタル不調の原因を知ることができる
- ストレスとの付き合い方を知ることができる



ストレスとは？

外部から刺激（ストレッサー）を受けたときに生じる緊張状態のこと

人間関係

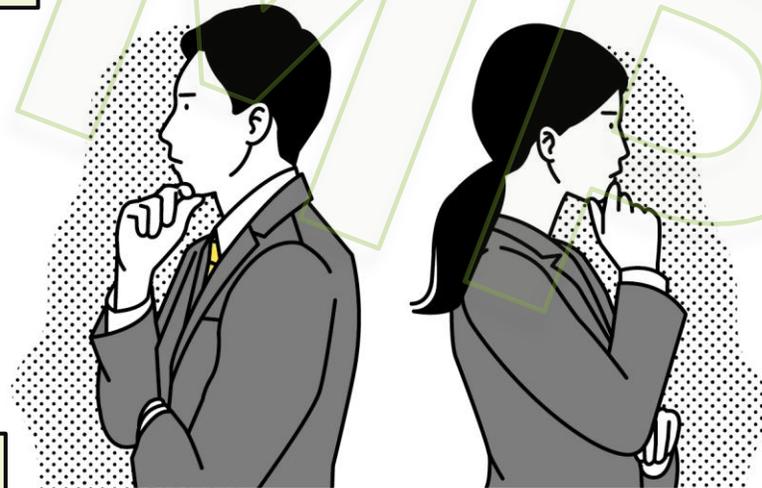
仕事が忙しい

睡眠不足や空腹

ライフスタイルの変化
(転勤や家庭の変化)

不安や悩み

天候や騒音



出典：こころの耳 厚生労働省

セルフケアの3つのポイント

良い睡眠習慣を
心がける

自分の考え方のクセ
を振り返る

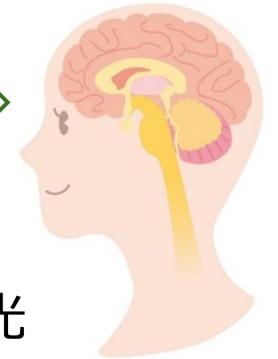
周りを頼る
身近な人や専門家に
相談

光のコントロールが重要

サーカディアンリズムを整える（24時間と**15分**）



朝の光



この15分のリセット = 朝の光

- 朝起きたら、光を浴びる（瞼も透過する）
- 入眠時間と起床時間を一定にする（平日と土日の差をなるべく作らない）
- 寝室は遮光カーテンや雨戸の使用を極力控え、朝の部屋の中に十分な光を
- 朝の光が目に入る時刻を一定にする
- 朝食時間、昼食時間、夕食時間も一定にする（内臓末梢時計）
- 日中は積極的に光を浴びる

自分のクセをふりかえる

自分でストレスを生み出してしまふ考え方

- 「わたしが**嫌いだから**」「なんで自分**ばかり**」「あの人は**いつも**そうだ」
→自分で他人のイメージを作り上げてしまふ
- 「わたしが何とかしないと**いけない**」「諦めたら**負けだ**」
→助けてくれる人は本当にいないのでしょうか？



この症状が継続しているときは要注意

からだ

- 全身倦怠感、疲労感
- 頭痛 めまい
- 腹痛、胃痛
- 食欲不振
- 眠れない

こころ

- 意欲、集中力の減退**
- 不安 落ち込み、憂鬱
- 涙が出る
- 思考力の低下
- 死にたい、消えたい

行動

- 飲酒、喫煙量の増加
- 遅刻欠勤の増加
- ミスの増加
- 暴言、暴力、自傷・他害

2週間程度自覚症状が続いたら周囲の人や専門職に相談しましょう