

# ストレスと上手に付き合う方法

職場とは、仕事の場であると同時に、人間関係の場でもあります。その職場でストレスサーとして大きく比重をしめるのが人間関係のトラブル。

過剰ストレスは心身の防衛反応メカニズムを狂わせ、いわば伸びきったゴムのような状態を招き、職場での適切な状況対応が出来なくなります。

そこで自分のストレスパターンを知り、ストレスの原因を取り除く仕事のやり方を考えます。皆様の多数ご参加をお待ちしております。



## プログラム

### 1. 深刻なメンタルヘルス問題

- ・自殺大国、日本
- ・複雑化するメンタルヘルス問題
- ・企業の生産性に直結

### 2. 「ストレス」の正体を知る

- ・ストレスとは
- ・ストレスの種類
- ・ストレスと病気をつなぐ経路

### 3. ストレスチェック制度とは

- ・背景
- ・メリット
- ・個人結果の通知と集団分析
- ・ストレスチェック結果の活用

### 4. 自分を知る あなたのストレスパターンは？

- ・エゴグラム
- ・思考を変えてストレスを軽減しよう！
- ・マイナスのセルフトークはだめ
- ・アサーションでストレス原因を取り除く

### 5. ストレスに強くなろう

- ・4つのストレス対応力を高める

### 6. 組織と人で生まれるストレス・

#### 仕事のやり方再確認

- ・職場内での葛藤との付き合い方
- ・ストレスを軽減する話し方・聴き方
- ・チームワークを考える
- ・ミスを減らす仕事術

## 日時

平成29年10月24日(火) 9:30~16:30

## 会場

岡山県経営者協会 会議室

岡山市北区田町1-3-1 岡山県産業会館3階 TEL (086) 225-3988  
 (※駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください)

## 講師

コンサルタントネットワーク株式会社  
 人材育成チーフ・プロデューサー

か み む ら あ き こ

上村 明子 氏



### <講師プロフィール>

上智短期大学、Mary Baldwin大学（ヴァージニア州 U.S.A）卒業。KSB瀬戸内海放送局アナとしてKSBスーパーJチャンネル等を担当後独立し、現在に至る。  
 【資格・特技】特定社会保険労務士、心理カウンセラー、プレゼンテーショントレーナー  
 コミュニケーション心理アドバイザー  
 【講演・研修】新入社員～管理職研修、プレゼンテーション、ハラスメント、報連相、労働トラブルセミナー等。  
 【実績】中四国農政局、国税局高松、人事院中国、山口地方検察庁、岡山地方裁判所、大阪造幣局、徳島市、山口ひとづくり財団、島根県経営者協会、姫路商工会議所、高松商工会議所、松江商工会議所、出雲商工会議所、姫路医療生協、日本生命、JFE物流、積水ハウス、中国・四国地方の商工会議所、その他多数

(※申込書は裏面)

**会費****会員 8,640円 非会員 11,880円** (資料・お茶・昼食・消費税含む)**定員****28名** (定員になり次第、締切らせていただきます)**締切日****10月17日(火)****支払方法****会費は開催日前日までに必ずお支払いください。  
なお、請求書をご入用の場合は下記の申込書よりお知らせください。**

(口座名) 岡山県経営者協会  
(銀行振込) 中国銀行本店(普) 33391  
トマト銀行中山下支店(普) 9266232  
おかやま信用金庫内山下支店(普) 0446960  
(郵便振替) 01270-5-17474

※締切日以降の取消及び当日欠席の場合、資料はお送りいたしますが、会費は申し受けません。  
また、「参加証」は発行いたしませんので、ご了承ください。

※振込手数料は貴社でご負担願います。

**照会先****岡山県経営者協会**

〒700-0825 岡山市北区田町1-3-1 岡山県産業会館3階  
TEL(086)225-3988 FAX(086)233-6510

**FAX 086-233-6510**

(※申込書はこのまま送信してください)

**岡山県経営者協会 主催****一般教育セミナーII (10月24日開催)****参加申込書**

平成 年 月 日

 会員  非会員

事業所名			
申込者名	電話 ( )	-	
	FAX ( )	-	
申込者のE-mail			
参加者	部署・役職名	氏名	
支払方法	<input type="checkbox"/> 中国銀行	<input type="checkbox"/> トマト銀行	<input type="checkbox"/> おかやま信用金庫
	<input type="checkbox"/> 郵便振替	<input type="checkbox"/> 現金書留	
請求書発行	<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要		
	(※非会員の方で請求書発行を希望される場合は、お手数ですが余白部分に送付先のご住所をご記入ください)		

**◆昼食は幕の内弁当をご用意いたします****【申込締切日:平成29年10月17日(火)】**

※ご記入いただいた情報は、本事業に関する確認・参加者名簿の作成および今後本会が主催する事業のご案内以外の目的には、利用いたしません。

一般教育セミナーII (10月24日開催) HP