

ストレスに負けない しなやかなこころの作り方

株式会社ドクタートラスト

本日のセミナーの目的

自分自身の考え方のクセを知り、
日常生活でメンタルトレーニング術を実践できる

本日の目次

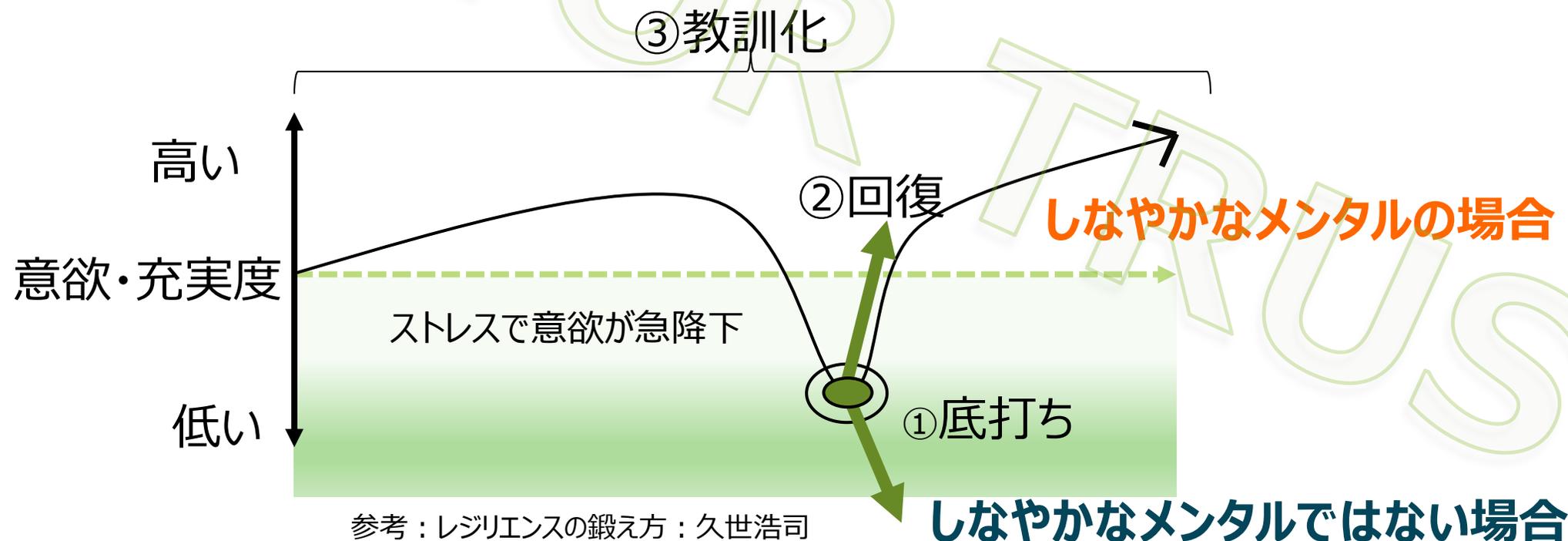
1. しなやかなメンタルとは
2. メンタルトレーニング術
3. まとめ



しなやかなメンタルとは

「逆境やトラブル、強いストレスに直面したときに、適応する精神力と心理プロセス」「再生、回復、立ち直る力」

(アメリカ心理学会定義)



レジリエンス尺度でチェックしてみよう

1 = まったくあてはまらない 2 = ややあてはまらない 3 = どちらともいえない 4 = ややあてはまる 5 = かなりあてはまる

Q1. 私はつらい時があった後でも、素早く立ち直れる。 1 2 3 4 5

Q2. 私はストレスの多い出来事を乗り越えるのに苦労する。 1 2 3 4 5

Q3. ストレスが多い出来事から立ち直るのに長くはかからない。 1 2 3 4 5

Q4. なにかしら不遇な出来事が起きた時に立ち直るのは難しい。 1 2 3 4 5

Q5. ささいな問題があっても、たいていやり過ごせる。 1 2 3 4 5

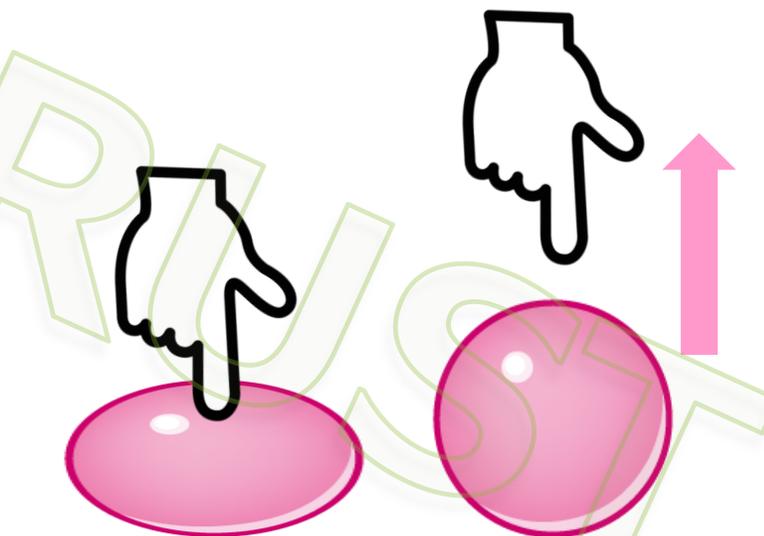
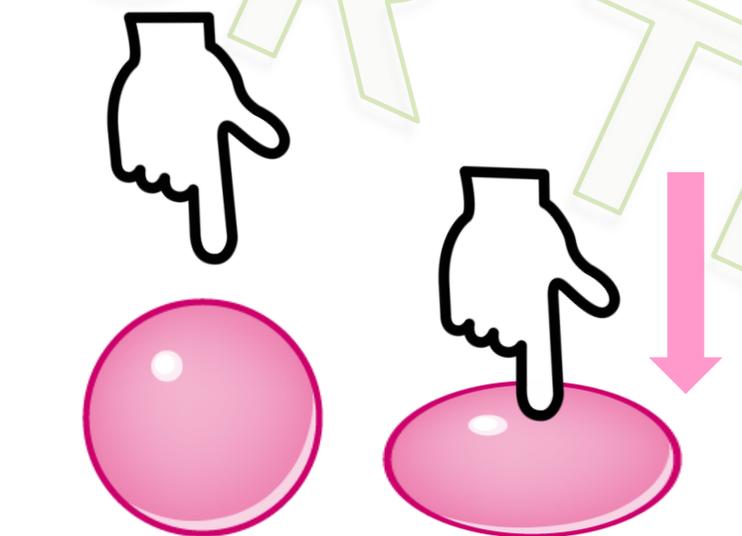
Q6. 人生における遅れを取り戻すのに時間がかかる。 1 2 3 4 5

しなやかメンタルに必要な能力って何？

ダメージ・ショックを
エネルギーに変える**緩衝力**
打たれ強い精神

予期せぬ変化に抵抗せず
変化を受け入れる**適応力**
合理的に対処する力

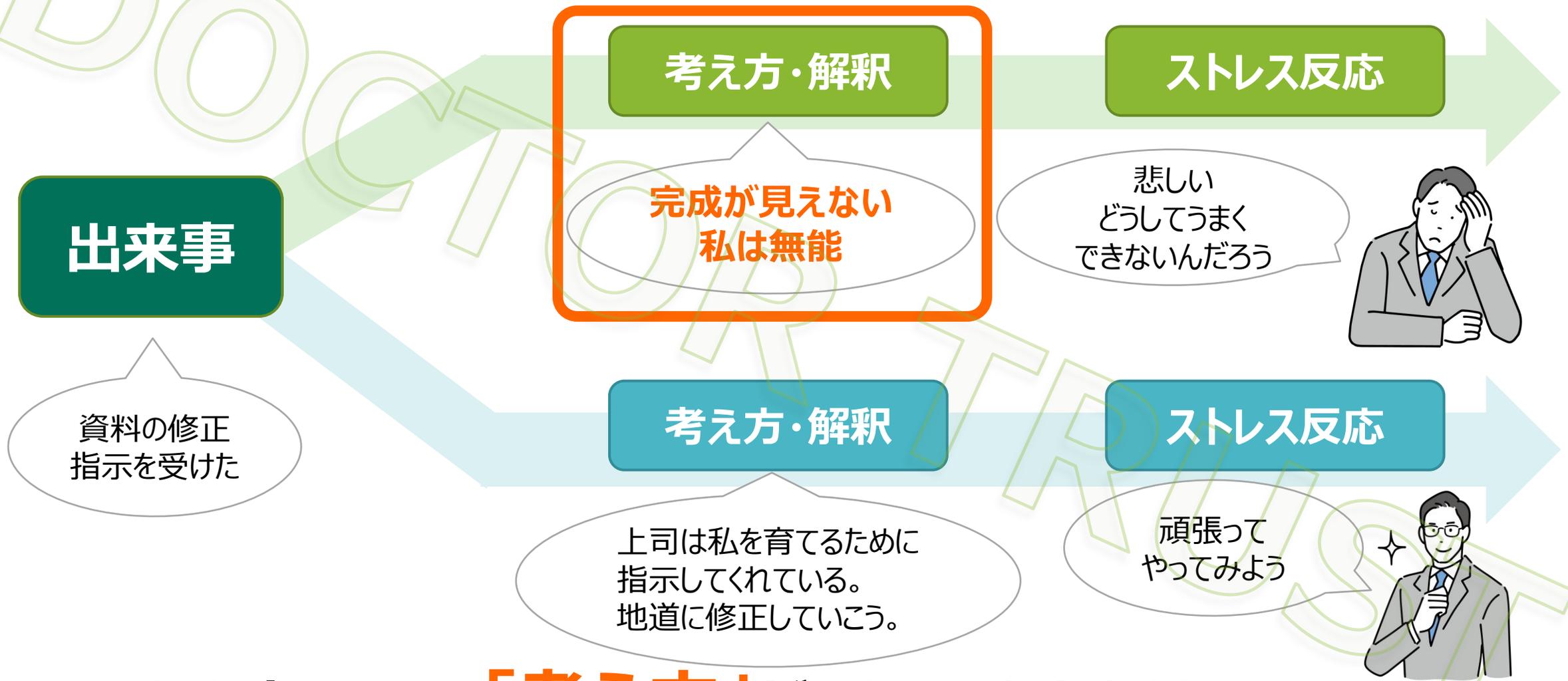
逆境や困難に直面しても
すぐに元の状態に戻る**回復力**
しなやかさのある心



しなやかメンタルを鍛える5つの要素



自分の「考え方」がストレスに関係している!?



出来事ではなく「**考え方**」がストレスを大きくさせている!

どのように考えればいい？

厄介な
考え方の
癖

「絶対こうあるべき！」 **べき思考**

「もうおしまいだ」 **ネガティブ思考**

「0か100か、白か黒か」 **白黒思考**



考え方のバリエーション3つ

① 代わりの考えを探す

「段々良い資料に
近づいている」

② 自分を勇気づける
言葉を持つ

「失敗は成功のもと」

③ 解決志向
WHYからHOWへ

「どうやったらできる？」



あなたならどう解釈する？

3つの考え方のバリエーションを使って
別の考え方を書いてみましょう！
結果の感情得点は何点になりますか？



出来事

仕事の量が多くて
処理しきれないが
上司から更なる
仕事の依頼を受けた。

考え方

感情・結果

昨日起きた3つの良いことを思い出そう

1

2

3

5分だけでも時間を作り、毎晩良い出来事を書くのがおすすめ

専門家に相談すべきタイミング

1~2週間
「続いている」
ときは要注意

- ✓ 仕事を辞めたい、消えたいなどを感じる
- ✓ 恐怖、不安、憂うつな気持ちが続いている
- ✓ 身体の不調で日常生活に支障をきたしている
- ✓ 睡眠や食事をまともにとることができない



内科 心療内科・精神科



心療内科：こころが原因の身体症状がある方を診る
例) 不眠、胃腸障害等

精神科：「こころ」の症状自体で困っている方を診る

電話相談

「まもろうよこころ」
で検索

「〇〇県 こころの電話相談」
で検索

働く人の「こころの耳電話相談」

0120-565-455

月曜日・火曜日 17:00~22:00

／ 土曜日・日曜日 10:00~16:00

(祝日、年末年始はのぞく)



SNS・メール相談

「まもろうよこころ」
で検索

「こころの耳 メール相談」
で検索





ありがとうございました

