

コーピング研修

オンライン開催 (Zoom)

ワクコンサルティング株式会社

コーピング研修 狙いと概要

狙い

労働安全衛生法の改定により「ストレスチェック」が義務付けされました。
 但し、「ストレスチェック」を実施して、メンタルに問題が分かっただけでは何も解決できません。
 ストレスを感じた時にストレスに強く立ち向かう方法を伝授します。

「ストレスをヤル気に変えて本番で強くなる」メンタルトレーニングと言っても良いでしょう。

特に、「本番に強い人間」になるために日々の自分の状況を変えて行くスキルを中心に学んで頂きます。

コーピングを中心に学んで行きますが、コーピングとは英語のCOPEとは「負けずに戦う」「難局に対処する」を語源に持つ、認知行動療法に基づいたストレス対処法を指します。

自分を知り、自分を認めることから、本番に強い人間になれることを目的としています。

コーピングをマスターすることで、いざ本番になった時に、ストレスを自分の力に変えることができる人になって頂くことを学んで頂きビジネスパーソンとして社会に貢献をして欲しいと願っています。

コーピングにおける日本の第一人者である田中ウルヴェ京に師事し、
 コーピングコーチの認定を受けた講師が責任を持って研修を行います。



田中ウルヴェ京:
 多くの企業のトップにストレスについての講演を実施しており、そのほかに男子車椅子バスケットボール日本代表チームのメンタルトレーナーも引き受けて東京パラリンピックで銀メダルに導きました。

対象者

対象者・・・新入社員、異動後、昇進後の方、指導者、管理者
 本番に強くなりたい方
 自分を知り、健康度の高い性格へ変革したい方

受講者への前提条件

心が元気なうちにこの講座を受講して頂きたいです。

コーピング研修 スケジュール

日程	講義内容	スケジュール	時間
1日	オープニング (アイスブレイク)	9 : 30 ~ 10 : 10	40分
	ストレスとは (ストレスとは何か、個人差がある、認知の歪み)	10 : 10 ~ 11 : 00	50分
	(休憩)	11 : 00 ~ 11 : 10	10分
	自分自身を知る (自己認識がコーピングの原点、あなたのストレスパターンは)	11 : 10 ~ 12 : 30	80分
	(昼休)	12 : 30 ~ 13 : 30	60分
	コーピングの基礎知識 (コーピングの手法、刺激・評価・反応・社会的支援のコーピング)	13 : 30 ~ 14 : 30	60分
	(休憩)	14 : 30 ~ 14 : 40	10分
	セルフトークで思考のクセを変える (マイナスのセルフトークに注意、セルフトークの変換原則)	14 : 40 ~ 15 : 40	60分
		15 : 40 ~ 16 : 30	50分
	(休憩)	16 : 30 ~ 16 : 40	10分
	DESC法で働きかける (自分の気持ちを正直に伝える)	16 : 40 ~ 17 : 15	35分
	まとめ	17 : 15 ~ 17 : 30	15分

注) スケジュールについては、変更の可能性がございます。

DESC法 (デスク法) とは、相手を不快にすることなく自分の言いたいことを伝え、納得感を持たせる会話技法のことです。
英語の「Describe (描写する)」「Express (説明する)」「Suggest (提案する)」「Choose (選択する)」の略

受講者の

声

- ・自己認知やDESCRIBE法など普段意識しない様なことが学べて、大変勉強になった。
- ・コーピングを演習交えて学ぶことができたので有意義な時間となった。
- ・自身のストレスタイプや認知のクセを知ることができてためになりました。今後はdesc法などを実生活で試していこうと思います。
- ・仕事や生活がより快適になるような内容で非常にためになりました。ありがとうございます。
- ・学んだことを忘れずに身に付けられるようにします。
- ・コーピングについて体系的に学ぶことができ、今後の生活に役立つ学びが得られました。

コーピングとは？

自らの陥りやすい『評価のくせ』
に気づき、くせを直し、ストレスを
軽減し、ストレスを予防し、味方に
変える技術のことである

Self Awareness

メンタルヘルス研修

メンタル不調を出さない対策
メンタル不調を出した時の対策



起こさない、起きた時の対策

コーピング研修

ストレスを前向きに変える対処
ストレス耐性を強くする対処



スキルを身に付けて対処

講義内容と演習内容について

講義内容

- ・ストレスとは
- ・自分自身を知る
- ・コーピングの基礎知識
- ・セルフトークで思考のクセを変える
- ・DESC法で働きかける

演習内容

- ・ストレスの定義について受講される方との認識を一致させる
- ・自分がどのようなことでストレスを感じるのかをパターン別に測定する
- ・コーピングの手法について理解する。各段階でのコーピング方法を学ぶ
- ・無意識に口から発するセルフトークに目を向けクセを変える
特に、マイナスのセルフトークを発しないように意識を向ける
- ・相手の気分を害さないで自分の気持ちを伝える方法を学ぶ

ストレスパターンとセルフトーク例

ストレスパターン	関連する認知の歪み	主なストレスラー	背景の価値観	転換後（推奨）のセルフトーク例
イライラ型 (自己過信型)	べき思考	やりたいことができない	話の通じない人はいない	それもありか 自分と違って当たり前
オドオド型 (自信喪失型)	マイナス思考 どうせ思考	失敗への恐れ	狭い世界の住人（村八分の倫理）	失敗から学ぶことは多い イチローでも6割アウトだから大丈夫
クヨクヨ型 (過去悔恨型)	自己関連癖 非現実思考	過去の過失	非論理的な自責	過去と他人は変えられない、自分と未来は変えられるはず、謝ろう
モンモン型 (将来不安型)	青い鳥思考 複合的な歪み	将来への漠然とした不安	満たされない思いと根拠のない理想	今できることをやるしかない 今生きているだけでもラッキー、今に感謝
ハトハト型 (疲労困憊型)	完璧思考	期待を背負っている状態	手抜きは不義理	休むのも仕事のうち 70点主義で行こう
ムカムカ型 (人間関係誤解型)	読みすぎ 思い込み思考	他人の行動や態度	自分に悪意を持っているはず	受ける指摘は成長の肥やし 批判を受けて自分の能力が目減りしているのではない



柿沼 良太 (かきぬまりょうた)

アムニカ人財研究所 代表

【経歴】

- ・1974年 株式会社ブリヂストン入社 生産管理部門にてタイヤ生産・出荷計画策定、工場にて工程指令策定に従事する
- ・1989年 株式会社きもと入社 株式公開プロジェクトに参加し株式公開を果たし、その後人事部門で新人事制度を構築する
- ・2000年 インサイトラーニング株式会社入社 研修講師の道に進む
- ・2016年 アムニカ人財研究所設立 代表に就任し研修講師を続け現在に至る

【研修テーマ】

- ・コーピング ・プレゼンテーション ・アサーティブコミュニケーション
- ・タイムマネジメント ・ネゴシエーション ・リーダーシップ など

【研修実績】

- ・国土交通省 ・国土地理院 ・人事院 ・東北農政局 ・独)自動車技術総合機構 ・東京都人材育成センター ・埼玉県庁
- ・島根県自治研修所 ・富山県職員研修所 ・彩の国さいたま人づくり広域連合 ・川口市役所 ・狭山市役所 ・横浜市役所
- ・東京消防庁消防学校 ・東京高等裁判所 ・福島大学 ・軽自動車検査協会 ・穴吹工務店 ・本田技研工業 など

