わたまちスタジオ

セルフケア研修

心と身体のサインに気づく
～元気に働き続けるためのセルフケア～

今日おぼえてほしい3つのこと

気づく
自分の「疲れのサイン」を知る

▶

整える
毎日の生活で回復する

▶

頼る
一人で抱えず、早めに相談する

調子の波は、**誰にでもあります**。
大切なのは「崩れないこと」より、**早く気づいて立て直すこと**です。

実施日	年　月　日
所属	
氏名	

1 こころの健康は、誰にでもある

- メンタルヘルスは「病気の話」だけではありません。**身体の健康と同じで、日によって調子が変わります**。
- 入社したばかりの時期は、仕事も人も生活も新しいことばかり。**それだけで疲れるのは自然なこと**です。
- 調子を崩すのは「弱いから」ではありません。

> **ポイント**　疲れを感じたら「自分はダメだ」ではなく、「身体と心がサインを出している」と考えよう

2 疲れには「信号」がある

今の自分はどの色？　信号のように考えてみましょう。

信号	こんな状態	してみること
青	よく眠れる。ごはんがおいしい。休みの日を楽しめる	今のリズムを続けよう
黄	寝ても疲れが残る。イライラする。ミスが増える	意識して休む。誰かに話す
赤	眠れない・食べられない日が**2週間**くらい続く。朝起きられない	**その日のうちに**上司や人事に相談

> **ポイント**　疲れていると、ミスやケガも起きやすくなります。**黄色のうちに気づく**ことが一番大切

3 自分の「疲れのサイン」を知ろう

疲れは、いろいろな形で出てきます。出かたは人によってちがいます。

身体	気持ち	行動
寝つけない 肩こり・頭痛 おなかの調子が悪い	イライラする 不安になる やる気が出ない	忘れ物・ミスが増える 口数が減る スマホの時間が増える

ポイント　自分に**いちばん最初に出るサイン**を一つ知っておこう。
まわりから「最近つかれてる？」と言われたら、黄色信号かもしれません

4 回復は、毎日の生活の中で

特別なことをしなくても大丈夫。いつもの生活で回復できます。

ねる	起きる時間をそろえる。寝る前のスマホを少し早めにやめる
食べる	朝ごはんを一口でも食べる。忙しい日も食事は抜かない
動く	散歩・ストレッチ・お風呂。深呼吸や水を飲むのもOK
話す	同期・友だち・家族と話す。話すだけで気持ちが整理される
楽しむ	音楽・料理・スポーツ・ゲームなど、好きなことをする時間

ポイント　忙しいときほど、楽しみの時間を削りがち。**好きなことの時間も大事な回復の時間**です

5 一人でがんばらなくていい

- 相談は「できない人がすること」ではありません。**仕事を続けるための大事なスキル**です。
- 困りごとが小さいうちに話すほど、早く解決します。**黄色信号のうちに話してOK**。

言いにくいときの一言

話を聞いてほしい	「ちょっと相談したいことがあるのですが、5分いいですか？」
うまく言えない	「まだ整理できていないのですが、聞いてもらえますか？」
仕事が回らない	「どれを先にやればいいか、迷っています」
体調がよくない	「最近よく眠れなくて、少し調子が落ちています」

相談できる人：上司・先輩・同期・人事の担当者・家族・友だち・病院や相談窓口（厚生労働省「こころの耳」など）

> **すぐに相談してください**　「消えてしまいたい」「死にたい」と感じたときは、一人で抱えず、その日のうちに信頼できる人や病院・相談窓口に連絡してください。

6 明日から、一つだけ

- たくさん変えなくて大丈夫。**一つだけ、小さく**決めよう。
- 例：「早く寝る」→ **「23時にスマホを置く」**　「相談する」→ **「金曜の帰りに先輩と5分話す」**
- できない日があってもOK。**また始めればいい**。

ワークシート

書いた内容は、人に見せなくて大丈夫です。

① わたしの疲れのサイン

	青 いつもの自分	黄 疲れてくると…
身体		
気持ち		
行動		

② わたしが回復できること

5分でできる	
休みの日にできる	

③ わたしの相談先

職場の人	
職場の外の人	

④ 私のファーストアクション

わたしは明日から、＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ をやってみます。

持ち帰りシート　2週間チェック表

研修のあと2週間、寝る前などに◯**をつけるだけ**。1日1分で終わります。

日	ねむれた？ ◎○△	食べられた？ ◎○△	今日の信号 青・黄・赤	ひとこと
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

見方のめやす

- 黄 が3日続いたら → ②の回復リストから一つやってみる
- △が1週間続いたら → ③の相談先に話してみる
- 赤 が出たら → その日のうちに上司や人事に相談

書けない日は空欄でOK。人に見せる必要はありません。

アンケート

今後の研修づくりに使います。思ったとおりに答えてください。

Q1．今日の研修はどうでしたか

☐ とてもよかった　☐ よかった　☐ ふつう　☐ あまりよくなかった

Q2．内容はわかりましたか

☐ よくわかった　☐ だいたいわかった　☐ あまりわからなかった

Q3．今の自分は何色に近いですか

☐ 青　☐ 黄　☐ 赤　☐ 答えたくない

Q4．明日からやってみたいことを一つ教えてください

Q5．個別に相談してみたいことはありますか

☐ ある　☐ 少しある　☐ 今はない

Q6．感想があれば自由に書いてください

ありがとうございました。