わたまちスタジオ

新入職員・若手職員向け｜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～

わたまちスタジオ｜講師 岡﨑史裕（作業療法士）

サンプル（簡易版）

今日おぼえてほしい3つのこと

早く気づいて、立て直す

気づく

自分の「疲れのサイン」を知る

整える

毎日の生活の中で回復する

頼る

一人で抱えず、早めに相談する

テーマ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。
身体と同じで、日によって調子が変わります。

新しい仕事・人・生活。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。

テーマ2

疲れには「信号」がある

青	よく眠れる。ごはんがおいしい。休みを楽しめる	**今のリズムを続ける**
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週間ほど続く	**その日のうちに上司・人事へ**

黄色のうちに気づくことが、いちばん大切。

テーマ3

自分の「疲れのサイン」を知ろう

身体

寝つけない
肩こり・頭痛
おなかの調子が悪い

気持ち

イライラする
不安になる
やる気が出ない

行動

忘れ物・ミスが増える
口数が減る
スマホの時間が増える

自分にいちばん最初に出るサインを、一つ知っておこう。

テーマ4

回復は、毎日の生活の中で

ねる

起きる時間をそろえる

食べる

朝ごはんを一口でも

動く

散歩・ストレッチ・お風呂

話す

同期・友だち・家族と

楽しむ

好きなことの時間

特別なことをしなくても大丈夫。**忙しいときほど、楽しみの時間も大事な回復の時間です。**

テーマ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」ではなく、**仕事を続けるためのスキル**です。

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」

テーマ6

明日から、一つだけ。

「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。

このサンプルについて

研修当日は、ワークと対話で進めます

このサンプルに含むもの

6つのテーマの要点スライド

研修本番で加わるもの

ワークシートの進め方、2週間チェック表の使い方、
職場に合わせた事例と問いかけ

対象：新任者・異動者・若手職員　時間：30〜90分（ご要望に合わせて調整）
ご相談：watamachi.net のお問い合わせから

© わたまちスタジオ｜社内での検討目的でご利用ください