

ストレスマネジメント ハンドブック

INDEX

ストレスを学ぼう ■ ストレス徹底解剖	2
ストレスレベル自己判断テスト	4
心身をほぐそう ■ 超簡単リラックス法	6
上級リラックス法	8
考え方・話し方を変えてみよう ■ 物事の捉え方を変えてみる	10
話し方を変えてみる	12
即効！コミュニケーションの達人計画	14
生活を見直そう ■ 人生の歩き方を見直す	16
24時間は“使いよう”で変わります	18
体の元気は心の元気のもと	22
心の病気を知っておこう ■ 起こりやすい心の病気	24

監修者◎佐藤恵美 (さとう えみ)

精神保健福祉士

産業精神保健研究所・神田東クリニック チーフマネージャー

1970年東京生まれ。北里大学大学院産業精神保健学修了。病院勤務などを経て現職。医療現場および社内のカウンセラーとして個人面談で多くのビジネスパーソンの悩みに向き合い、ストレスマネジメントについてアドバイス。また、数多くの企業・団体でメンタルヘルスの研修企画・講師を勤める。

著書：『ストレスマネジメント入門』（共著、日経文庫）

監修者◎島 悟 (しま さとる)

精神科医、医学博士

産業精神保健研究所所長、神田東クリニック院長

1951年京都生まれ。慶應義塾大学医学部卒業。日本鋼管病院神経科医長、精神衛生室長などを経て現職。京都文教大学人間学部臨床心理学科教授でもある。産業保健に関わるスタッフの教育にも従事。専門は勤労者のメンタルヘルス。著書：『メンタルヘルス入門』（日経文庫）、『事例に学ぶ心のトラブル解決法』（中災防新書）など多数。



知っていましたか？ 「ストレスは、 自分でマネジメントできる」 ということ。

現代はストレス社会だ!と、よく言われます。
あなたも、そう感じていますか？
職場や個人生活の中で、ストレスを感じることはありませんか？
大きなストレスを受けたり、
解消できずにどんどんため込んでしまったりすると、
心の健康が損なわれ、
やがては全身に悪影響を与えてしまうことがあります。
どうすればストレスに負けずに、
イキイキとした毎日を送れるのでしょうか……。



ストレスというと、外部からやってくるもので、
自分ではどうにもできないと思っているかもしれませんが。
けれど実は、自分でマネジメントできるもの。
そして上手にストレスをマネジメントできるようになると、
心が軽くなるだけでなく、
仕事に意欲的に取り組むこともでき、
周りとの絆が深まっていくのを感じられるはずですよ。



このハンドブックは、
自分のストレスとしっかり向き合い、
あなたなりの上手なマネジメント法を
見つけ出すためのものです。
具体的な対処法を数多く紹介していますので、
ぜひ毎日の生活に取り入れてください。
そして、徐々にストレスから解放されていく快感を
味わってみてください。