



管理監督者自身のメンタルヘルスケア

労働者健康状況調査

厚生労働省

ストレスを持つ人

管理監督者が多い

全体と比較

ストレス受けやすい人

まじめ

几帳面

仕事好き

ストレス対策

認知的アプローチ

自分の思考パターンを知る

心の癖

柔軟性の高いものに変化

人の意見を聞く

リラクゼーション

自律訓練法

管理監督者自ら相談

相談先

上司

同僚

産業保健スタッフ

事業場外資源

研修を受ける

認知のゆがみの10パターン

①全か無か思考

②一般化のしすぎ

③心のフィルター

④マイナス化思考

⑤結論の飛躍

⑥誇大視と過小評価

⑦感情的決め付け

⑧すべき思考

⑨レッテル貼り

⑩自己関連付け

自己表現

できない理由

自己否定的な認知

自己主張が強すぎる

アサーション

ポイント

率直に表現

正直な気持ちに気づく

相手にわかる事実を伝える

客観的に観察

自分の要求

明確に表現

非言語表現も活用

言語表現との一致

自動思考

自然に浮かんでくる考え・イメージ

不安

イライラ

瞬間的

認識できない