

デライト式セルフケアカードを活用した

セルフケア研修のご提案

労働者の心理的ストレスの増加は社会問題となっており、企業にとって従業員へのメンタルヘルス対策、特にセルフケアの推進は喫緊の課題となっています。従業員がセルフケアを定着・習慣化していくためのツール「デライト式セルフケアカード」を活用したセルフケア研修をご提案いたします。

*セルフケアとは「働く人のメンタルヘルスにおいて、良くない状態であればそれを改善し、良い状態であればそれを保ちながら、さらに良くするためにケアすること」を指します。

デライト式セルフケアカードを使ったセルフケア研修の効果

個人にとって

- セルフケアを体系的なメニューに沿って理解することができ、効果的なセルフケアのバリエーションを増やすことができる。
- ストレス要因から距離を置きたい人、またはストレス要因そのものを何とか解決したい人それぞれが、その人の状況に応じたセルフケアを選ぶことができ、短期間に効果的なセルフケアができる。

組織にとって

- 職員のメンタルヘルス不調を予防し、組織に求められる安全配慮義務を果たしながら、生産性を向上させることができる。
- グループワークを通じてセルフケア方法を共有することで、職員同士の理解が深まり、職場における相互扶助や組織の活性化につながる。
- コミュニケーション上のストレス軽減を図ることができ、その結果ハラスメントが生まれにくい組織風土を醸成することができる。

研修の詳細は裏面をご覧ください

誰もがセルフケアを継続しやすくなるツール

デライト式セルフケアカード®

効果的にセルフケアを行うための具体的なコーピング（ストレス対処）手法、およびコーピングの前提となる自己理解において欠かせない感情表現を厳選・体系化して80枚のカードにまとめたものです。 **カード価格: ¥3,300 (税込)**



特徴

- 冊子や書籍等よりコンパクトで、手元に置いていつでも利用できる
- 様々なセルフケアの手法がカード毎に記載され、メニューを選びやすい
- 研修終了後も各自がカードを使い、セルフケアを継続しやすい

社会保険労務士オフィス達喜 (たつき)

代表 菊地 たつき: セルフケアファシリテーター

〒514-2326 三重県津市安濃町東観音寺51-3-2B システムイノベーション内

お問い合わせ Tel: **050-8881-9835** Email: tatsuki@office-tatsuki.com



一般社団法人 個を活かす組織づくり支援協会 認定

セルフケアカードを活用したセルフケア研修の特徴

カードツール活用

ワークショップ効果を最大限高め、研修後も自己啓発ツールとして常備できる「セルフケアカード」を研修ツールとして活用します。

ワークショップ形式

座学はストレスマネジメントの基礎知識などにとどめ、個人およびグループによるワークショップ（体験学習）形式を主体に進行します。

※ 4人1組を基本とするグループでの実施



職場での実践と振り返りによる定着・習慣化

定期的にカードの利用を促す仕組みを提供し、実践状況を共有することで、定着・習慣化を図ります。

※ 2か月ごとに実施、6か月以上の継続が望ましい

集合研修プログラム例（3時間）

1. オリエンテーション
2. ストレスとコーピングについての理解
3. 自分のストレス状況を確認する【セルフチェック】
4. セルフケアカードの解説
5. セルフケアカードを使ってみよう【ワーク】
ワーク1 コーピング力の自己診断ワーク
ワーク2 自分の感情・気分を理解するワーク
ワーク3 認知の転換ワーク
6. セルフケアの習慣化に向けて
7. 研修の振り返りとまとめ（質疑応答含む）

受講後、職場を含めた実生活でセルフケアを実践していきます

研修ご担当者様は受講者様への実施後フォローとして、以下の内容を定期的に振り返るよう促していきます。

1. セルフケアの実践で気づいたこと
2. 新たに強化したいコーピングの選択
3. 選択の理由と実践プラン

振り返り内容は受講者全員で共有するとさらに効果的です。

※2か月ごとに実施、6ヶ月以上継続することが望ましい

自分がストレスと感じたエピソードにグループのメンバーが共感してくれた時は泣きそうなほど嬉しかった。

自分に足りていないセルフケアが何なのか体系的に理解できた。

リラクゼーションの体験は思った以上に気持ちよくて、これを日常的にやっていたいと思った。

<研修受講者の声>



単なるストレス解消の方法を学ぶのではなく、仕事上でのストレスを具体的に解決していく考え方、やり方を学べたのは価値があった。

ストレスを抱えていても、それをうまく乗り越えられる人はセルフケアがちゃんとできているからなんだということがわかった。

社会保険労務士オフィス達喜（たつき）代表 菊地 たつき

お問い合わせ [Tel:050-8881-9835](tel:050-8881-9835)

Email: tatsuki@office-tatsuki.com



QRコード