

# 新人・若手社員の セルフケア

## ストレスと上手に付き合うスキル

監修：河野慶三 医学博士（河野慶三産業医事務所）

コメンテーター：佐藤敏子 シニア産業カウンセラー・キャリアコンサルタント  
（キャリアデザインオフィス代表）

DVD 価格 42,000円 / 20分



今、最も若手社員に求められていること。  
ちょっとしたことでくじけない、  
前向き思考が身につきます。

仕事に慣れていない新人の頃は、自分の能力不足への悩みや人間関係など、ストレスの種は尽きません。ベテラン社員にとってはなんでもないことも、新人にとってはストレスになるものです。そんなストレスと上手につきあうにはちょっとしたコツが必要です。このDVDでは、仕事に取り組む上での自分の心のもちようと、コミュニケーション・スキルについて、わかりやすく解説します。思い込みから自縄自縛になってしまわないように心がけ、周囲との人間関係を一步踏み出せば、ストレスはきっと減らせるはず。

### 特徴

今どきの新入社員、若手社員を対象を絞ったメンタルヘルス教材です。考え方に“クセ”がないか、自分自身の気づきを促します。自分の意見を上手に伝える「アサーション」の技法について学べます。

### 【内容】

職場の中の様々なストレス  
仕事のミス / 急な依頼

ネガティブ思考の独り言  
『自分だけ』『どうせ』『いつも』

ポジティブ思考のすすめ  
ストレスは受け止め方次第でプラスに作用

### ネガティブ思考の自分を変えるコツ

- ・論理的に考える
- ・過去や未来にとらわれない
- ・ありのままを受け入れる

### もう一步先へ

- “相手に働きかけて自分の考えを伝える”
- [ 1 ] 事実を伝える
  - [ 2 ] 自分の意見や気持ちを示す
  - [ 3 ] 提案・お願いをする