

社会人基礎力

#13-1 ストレスコントロール力

～ストレスはなぜ起きるのか

この講座の意義

「新入社員はなぜ3年で辞めるのか」の講義の中では、3年以内の退職者の30%以上が「肉体的・精神的に健康を損ねため」と答えています（※1）

その解決策として、**管理職のマネジメントのあり方**について改善策の提案をしました（詳しくは上記講義をご覧ください）

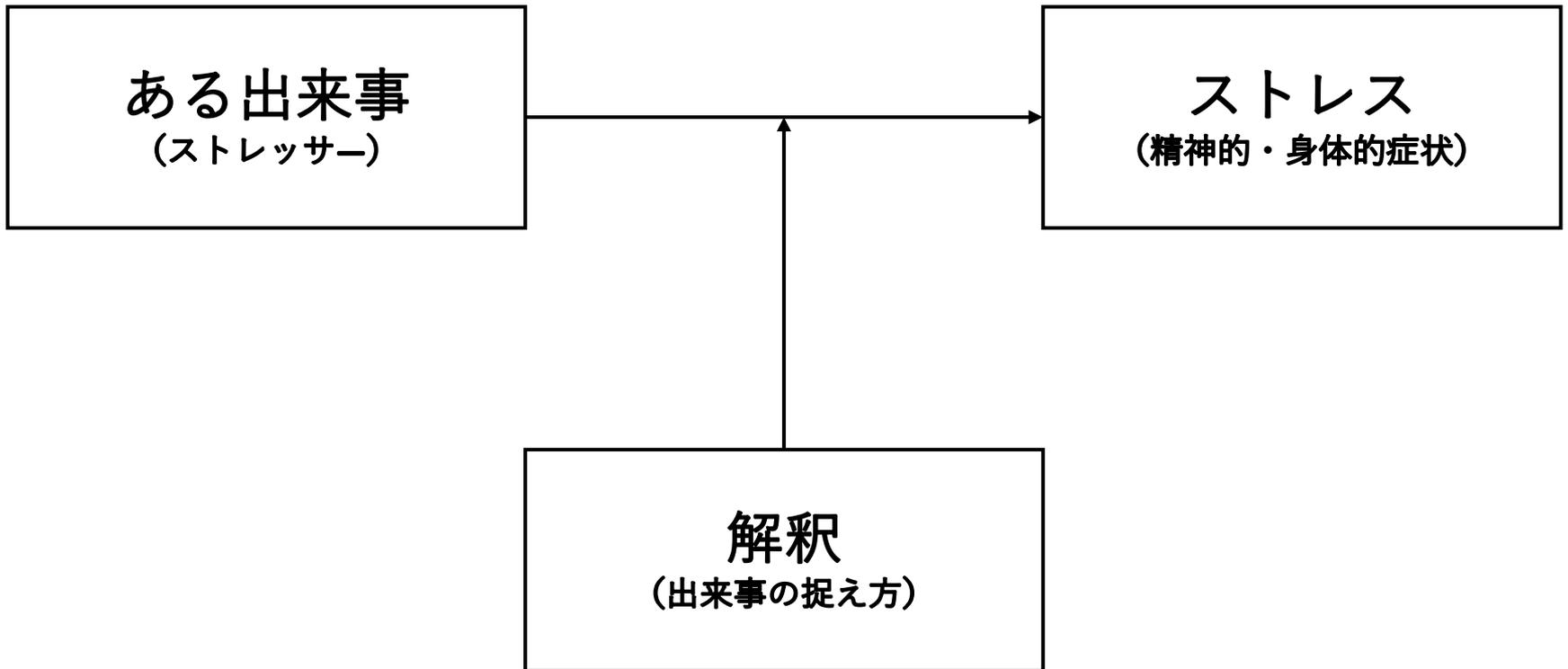
一方で自らが**ストレスと上手に付き合う術**を身につけておかなくてはなりません

そもそもストレスとは何か

ストレスとは、

- ① **ある出来事**（ストレッサー）に対し
- ② その出来事の受けとめ方（**解釈の仕方**）により
- ③ 起きる**精神的・身体的症状**
（ストレスまたはストレス反応）のことをいいます

同じ出来事が複数名におきたとしても、
それをどう解釈するかによって、ストレスを
感じる人もいれば、ストレスと感じない人も
いるのです



例) 次々と与えられる「新しい仕事」への解釈の仕方

このように、

ある出来事に対し、
それをストレスと感じるか否かは
解釈の仕方に大きく左右される
ということを覚えておきましょう

次回は、

ストレスと上手に付き合う方法

について考えて参りましょう