

働く人々がストレスを感じる時、職場の問題、家庭の問題が大きな要因になっています。この研修では働く皆さんに共通する「職場の問題」への対処方法を取り上げ、一般的な自己対処方法を考えます。

■研修項目（例）

1. ストレス発生のメカニズム
2. ストレッサーをはっきりさせよう
3. コミュニケーションとストレスの関係
4. 次に対策を考えよう
5. 良い睡眠をとるために
6. それでも心に負担を感じたら