

段階 時間	内容	ねらい・留意点	ページ数
展開1 7分	1 職場で感じるストレスの実態 (1) 職業生活で強いストレスを感じる労働者の割合 (2) 精神障害の労働補償状況の推移 (3) メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所割合の推移 (4) 事業所におけるメンタルヘルス対策の取組内容 (5) 【事業所規模別】ストレスチェック取組み状況	職場で感じるストレスの実態やメンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所の割合等について、統計情報を基に現状を説明しています。 メンタルヘルス対策の重要性について理解を促し、身近な問題として考え、捉えることができるよう説明したスライドです。	P. 1～8
展開2 10分	2 ストレスに早く気づく (1) 働きざかりがぶつかる、生きる上での壁 (2) ストレスを感じた時の『心』の反応 (3) ストレスを感じた時の『体』の反応 (4) ストレスを感じた時に起こりやすい『行動』・『動作』 (5) 気づきのポイント (6) 自覚していないストレスがあるかも (7) いつもと違うと感じたら (8) 相談窓口のご紹介	自分自身のストレスに早く気づける人もいますが、なかなか自覚できない人もいます。 そこで、ストレスを感じた時の心や体の反応、行動や動作の変化等についてご紹介していますので、参考にご覧ください。 また、本人が自覚していなくても周りの人が気づける場合もありますので、周囲の人が気づくポイントについてもご紹介しています。 色々な場面で参考になる内容となっておりますので、ご活用ください。	P. 9～17
展開3 6分	3 職場で出来る対応 (1) 相談を受ける時のポイント (2) 対応 ①【環境づくり】 (3) 対応 ②【話を聞く時のポイント】 (4) 対応 ③【ストレスチェックの実施】	職場で出来る対応や環境づくり、話を聞く時のポイント等について具体的にご紹介しています。 相談を受けた時に参考となる内容ですので、実践の場でご活用ください。	P. 18～24
展開4 10分	4 日頃から本人が出来る取組み (1) 方法① 睡眠 (2) 方法② 環境づくり (3) 方法③ 運動習慣づくり (4) 方法④ 食生活改善 (5) 方法⑤ たばこ対策～たばこと心の関係～ (6) 方法⑥ 円滑な人間関係づくり (7) 方法⑦ 自分の考え方のクセに気づく	心の健康を保つために、日頃から自分自身で実践できる取組み内容についてご紹介しています。 自分に合った方法を見つける手助けとなるよう、色々な方法について具体的に説明していますので、どの方法が効果的か考えながらご覧いただくと参考になります。	P. 25～34
展開5 2分	5 伝えたいこと	最後に、説明した内容の概要について振り返り、整理しています。 まとめとしてお使いください。	P. 35～36