**【指示書】　こころを落ち着かせるセルフトーク集の作成**

皆さんが以下のストレス場面に遭遇したときに、自分自身に語りかけることでストレスを和らげる助けになる

　　セルフトークを考えてください。

 **【 留意事項 】**

・８つのストレス場面から５つを選び、それぞれ３～５個のセルフトークを考えてください。

・セルフトークはプログラムで学んだ知識やスキルを参考にして考えてください。

　**【 資料の作成方法・枚数 】**　パソコン使用、手書きのいずれでも可。Ａ４用紙１枚。

　**【 締　切 】**　　　時　　分(プレゼンテーションは10分間)

|  |
| --- |
| **ストレス場面** |
| １ | 上司から注意を受けたとき |
| ２ | 忙しくしている相手に、追加の仕事を依頼するとき |
| ３ | 繁忙期で周囲が残業をするなか、勤務制限のため自分だけ定時退社するとき |
| ４ | 仕事のミスを報告するとき |
| ５ | 提出期限に間に合わないことを報告するとき |
| ６ | 仕事の依頼を断るとき |
| ７ | 忙しくしている相手に質問するとき |
| ８ | 仕事の依頼を断られたとき |

【出典】坂井尚：『「標語」の上手なつくり方』東洋経済新報社(1997)