

## 第3章

視聴覚教材の構成・活用方法・内容



### 第3章 視聴覚教材の構成・活用方法・内容

#### 1 視聴覚教材の構成

視聴覚教材の構成は、表2のとおりです。なお、視聴覚教材本体は、別冊「雇用管理場面における職場適応を促進するための視聴覚教材」にとりまとめているので、ご参照ください。

表2 視聴覚教材の構成

テーマ	主な内容	視聴時間
運動	・運動習慣の振り返り ・+10(プラス・テン)今より10分多く体を動かそう ・安全な運動習慣づくりのために	約5分
食事	・栄養バランスについて ・心の健康と食習慣との関連 ・家計とのバランスを考えよう ・生活リズム・ライフスタイルとのバランス	約10分
睡眠	・寝だめの効果は…？ ・良い睡眠のためのポイント (環境／朝・日中・寝る前の過ごし方) ・睡眠に悪影響を及ぼすもの	約13分
習慣化をめざそう	・習慣化を考える際の留意点 ・行動目標を決めるコツ ・行動目標を続けるための工夫 ・行動目標を考えよう	約13分
怒りのしくみと 付き合い方	・体・心に起きる怒りのサイン ・怒りに隠れている“本当の気持ち” ・怒りが生まれるメカニズム ・怒りへの対処(アンガーログ・怒りへの対処方法リスト)	約11分

※ 視聴時間は、視聴覚教材自体の長さです。そのため、チェックをつけたり、考えたりする等の演習にかかる時間は含まれていません。実際に活用する際は、演習時間を考慮した時間設定をする必要があります。

視聴覚教材の中では、質問を投げかけていたり、チェック項目を設けたりしています。それらの項目について「どこにチェックがつかしましたか?」「工夫していることは何ですか?」等と質問することや、「私はなかなか続かなくて…」等と自己開示をすることで、双方向のコミュニケーションを図るきっかけづくりをねらいとしています。

視聴覚教材をともに視聴することで、同じ情報や言葉の意味を共有した上で話をするのができ、会話の内容をお互いに理解しやすくなります。

## (1) 視聴覚教材作成にあたっての工夫

視聴覚教材の作成にあたり、以下の点を工夫しています。

- ・ 双方向のコミュニケーションを図るきっかけづくりを目的としていることや視聴にかかる時間を短くするため、各視聴覚教材の情報量は最低限に抑えています。
- ・ 視聴覚教材の内容から注意が逸れることを避けるため、色味やイラストといった視覚情報を最小限にしています。同様に、内容に集中できるよう、音量は一定に保っています。
- ・ 画面に一度に表示する文字数を減らし、スライドに掲載していない説明は字幕（グレー背景に黒文字のもの）を挿入しています。
- ・ 情報量や文字数が多いスライドについては、A I 音声を読み上げる文章をアニメーションで表示し、説明している箇所を目で追えるようにしています。
- ・ 視聴覚教材の内容により注意が向くよう、背景の色を、説明箇所は白、話題の切り替え箇所は色を付け、場面を切り替えています。
- ・ 音声の再生スピードを標準よりもゆっくりにしたり、場面転換の際に1呼吸間をおいたり、句読点箇所では少し長めに間をあけるようにしています。
- ・ 目立たせたい単語を強調するために、接続詞や助詞のアクセントを低くしています。

## 2 視聴覚教材の活用方法

以下のように、様々な形式で活用することができます。

- ・ 雇用管理担当者と障害のある社員とで一緒に視聴して意見交換を行う。
- ・ 個々人で視聴し、振り返り相談を行う。
- ・ 社員研修等複数名で同時に視聴し、意見交換を行う 等。

### 3 視聴覚教材の内容

#### (1) 運動

##### ア. 準備する物

- ・ 視聴覚教材「運動」
- ・ 視聴するための機器
- ・ 配付資料 ※「イ. 視聴覚教材の紹介」で使用している資料と内容は同じです。

##### イ. 視聴覚教材の紹介

配付資料をもとに、視聴覚教材の内容を紹介します。

「運動」 \* 配付資料は動画視聴開始時に配付します。

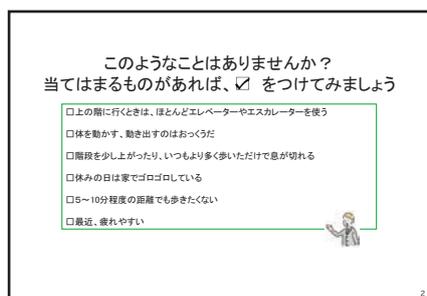
1



安定して働き続け、皆さんの力を発揮していくためには、心と体の健康を保つことが必要です。

そこで、この動画では、健康を保つために必要な生活習慣のうち、運動に注目し、一般的な知識をご紹介します。

2



まず、自分の生活習慣を振り返ってみましょう。これから、日頃の生活を振り返る6つの質問をします。

当てはまるものがあれば、チェックをつけてみましょう。

上の階に行くときは、ほとんどエレベーターやエスカレーターを使う。

体を動かさず、動き出すのはおっくうだ。

階段を少し上がったたり、いつもより多く歩いただけで息が切れる。

休みの日は家でゴロゴロしている。

5～10分程度の距離でも歩きたくない。

最近、疲れやすい。

当てはまるものはありましたか？ 運動について、日頃意識して取り組んでいることはあるか、動画を止めて、周囲の方と話し合ってみましょう。

意見交換の時間は終了です。

3

プラステン  
**+10: 今より10分多く体を動かそう**

座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように  
少しでも体を動かしましょう  
1日合計60分を目安に、今より10分多く体を動か  
しましょう(+10:プラス・テン)

今より少しでも体を  
動かしましょう

今よりも 10 分多く体を動かす取組「プラステン」と呼ばれる活動を知っていますか？

座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、少しでも体を動かしましょう。

1 日合計 60 分を目安に、今より 10 分多く体を動かすようところがけてみてはいかがでしょうか。

4

日常生活で+10を取り入れるには？

<p><b>朝</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自転車通勤</li> <li>歩いて子どもを送る</li> <li>ラジオ体操</li> <li>ウォーキング</li> </ul>	<p><b>午前中</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>階段を使う</li> <li>仕事の合間に立ち上がる</li> </ul>
<p><b>昼</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ランチを兼ねてちょっと歩きに</li> <li>休憩中にストレッチ</li> </ul>	<p><b>夕</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自転車通勤</li> <li>運動施設に通う</li> <li>ウォーキング</li> <li>テレビを見ながら筋トレ</li> </ul>

日常生活に+10分の活動を加えるためには、例えば朝、自転車通勤をする、歩いて子どもを送る、ラジオ体操、ウォーキングをするなどの工夫が考えられます。

午前中は、階段を使う、仕事の合間に立ち上がり、座りっぱなしを防ぎましょう。

昼は、ランチを兼ねてちょっと歩きに行く、休憩中にストレッチをする。

夕方は、自転車通勤、運動施設に通う、ウォーキングをする、テレビを見ながら筋トレをするなどです。

普段の生活で意識して体を動かすことも、健康づくりになります。

5

安全な運動習慣づくりのために

買ったやり方で体を動かすと思わぬ事故やケガにつながることもあるので、注意が必要です

- 体を動かす時間は少しずつ増やしていく
- 体調が悪いときは無理をしない
- 体調不良や痛みが継続する場合は、医師などの専門家に相談を

運動習慣づくりの際に、誤ったやり方で体を動かすと、思わぬ事故やケガにつながることもあるので、注意が必要です。

体を動かす時間は少しずつ増やしていく。

体調が悪いときは無理をしない。

体調が悪くなった場合や痛みが継続するような場合等は、医師などの専門家に相談することが大切です。

(参考)毎日続けられる運動の工夫とその効果

取組内容	効果
毎日10分間 ウォーキングする	疲れを感じにくくなった
パソコン作業30分ごとに 首、肩、背中などのストレッチをする	頭痛、肩こりが緩和された
歯磨きをしながら スクワットをする	汗をかきやすくなった

最後に、体調を維持するために、毎日の生活の中で+10分の運動に取り組んだ例と効果をご紹介します。

毎日10分間ウォーキングをした結果、疲れを感じにくくなりました。

パソコン作業30分ごとに首・肩・背中等のストレッチをするように意識したところ、頭痛・肩こりが緩和されたと感じた方もいます。

歯磨きをしながら、スクワットをするようにしたところ、汗をかきやすくなったと感じた方もいました。

このように、皆さんも手軽に始められる運動を日頃の生活に取り入れていったらいかがでしょうか。

運動についてのご紹介は以上です。皆さん、お疲れ様でした。

## ウ. 双方向のコミュニケーションを図るきっかけづくりとして工夫している点

運動に関する6つの質問にチェックをつけた後「運動について、日頃意識して取り組んでいることはあるか、動画を止めて、周囲の方と話し合ってみましょう」と意見交換のきっかけになるよう投げかけています。

取り組んでいることの詳細例について話が展開できれば「それ、いいですね」「続けているのはすごいことです」と肯定し、「特に取り組んでいることがない」等の回答の場合は「実は私も運動は苦手です」等と返答をすることで、できていることを求めているわけではないことを伝えることができます。

言葉が出づらい人にとっても、選択肢を設けることで発言を引き出し、会話を広げるきっかけとして使用できます。

## エ. 意見交換にあたってのヒント

意見交換を行う際の会話の例を紹介します。ご自分の話しやすいセリフや内容にアレンジする際の参考にしてください。

(例)

- 「日頃、運動について意識して取り組んでいることはありますか？」
- 「通勤でどれくらい歩いている？それだけでも実は結構な運動になりそうだよね。」
- 「歯磨きをしながらスクワットしている人がいるって聞いたのですが、やったことはありますか？」
- 「退勤後にジムやヨガに行っている人って結構聞くけどすごいよね。自分は難しいなと思っちゃうことがあるけど、どう思う？」
- 「家で手軽にできる運動ってどんなものがありそう？」
- 「私も運動が苦手で、エレベーターやエスカレーターではなく階段を使うよう意識してみたのですが、最初は息が上がっちゃって大変でした。」

## (2) 食事

### ア. 準備する物

- ・ 視聴覚教材「食事」
- ・ 視聴するための機器
- ・ 配付資料 ※「イ. 視聴覚教材の紹介」で使用している資料と内容は同じです。

### イ. 視聴覚教材の紹介

配付資料をもとに、視聴覚教材の内容を紹介します。

「食事」 \* 配付資料は動画視聴開始時に配付します。

1

食事



安定して働き続け、皆さんの力を発揮していくためには、心と体の健康を保つことが必要です。

そこで、この動画では、健康を保つために必要な生活習慣のうち食事に注目し、一般的な知識をご紹介します。

大切な食事についてみていきましょう。

**食事の栄養バランスについての知識を  
チェックしてみましょう！**

正しいと思うものに、○をつけてください

- ① 野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧  
 ② 炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しない方がよい  
 ③ 1日に必要なエネルギー量(カロリー)を超えなければ、どんな食べ方でもOK  
 ④ 自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、食べたもののエネルギーを計算しないと分からない  
 ⑤ スリムな体型であれば、食事を見直す必要はない  
 ⑥ 朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養素がとれていれば問題ない

これから、6つの問題に答えていただきます。正しいと思うものは○、違うと思うものは×で答えてください。動画を止めて、個人ワークを行ってください。

個人ワークの時間は終了です。1問ずつ答え合わせをしましょう。

Q:①野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧。

A:×です。

Q:②炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しない方がよい。

A:×です。

Q:③一日に必要なエネルギー量(カロリー)を超えなければ、どんな食べ方でもOK。

A:×です。

【解説】三大栄養素であるタンパク質、脂質、炭水化物は、エネルギーのもとになり、バランスよく摂取することが大切です。野菜だけでは、タンパク質も脂質も足りません。バランスを意識して、選び方を工夫しましょう。パッケージの栄養成分表示を活用するのもよいでしょう。

Q:④自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、食べたもののエネルギーを計算しないとわからない。

A:×です。

【解説】体重の変化を見ればわかります。体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安です。

Q:⑤スリムな体型であれば、食事を見直す必要はない。

A:×です。

【解説】痩せすぎは問題ありです。また、痩せている人でも、筋肉や骨と比べて脂肪が多い「隠れ肥満」の人がいると言われています。必要なエネルギー量が摂取できていない、筋肉の材料になるタンパク質や筋肉をつくるために必要な栄養素が不足している可能性があります。痩せていても、偏った食事をしている人は要注意です。しっかり食べて、健康的な体を目指しましょう。

Q:⑥朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養素がとれていれば問題ない。

A:△です。

【解説】1日2食で必要な栄養素をとることは、かなり難しいです。朝食を食べない人は、いくつかの栄養素が1日に必要な量と比べて不足しがちなことがわかっています。

3

**心の健康と食習慣との関連**

- ◆偏った食生活、カロリーのとり過ぎ、栄養不足など、食習慣の問題が心の不調にもつながります
- ◆日々の生活のなかのちょっとした不調は、食事の乱れのせいかもしれません

↓

食習慣を見直してみましょう！

気分が落ちない → 気分が落ち込む

**プチうつ改善！**    **生活習慣病予防**



食習慣は心の健康にも関連があります。近年、偏った食生活やカロリーのとりすぎ、栄養不足等の食習慣の問題が、心の不調にもつながるということが明らかになってきました。

日々の生活の中で、やる気が起きなかったり、気分が落ち込んだり、そうしたちょっとした不調を抱えてはいませんか。その不調は食事の乱れのせいかもしれません。

例えば、毎日しっかり食べていても、スナック菓子や菓子パン、カップ麺ばかりでは必要な栄養が不足します。バランスよく食べることが大切です。普段の食習慣を振り返りましょう。

この後、いくつか取り組めそうな工夫の例をご紹介しますので、取り組めそうなことがあるか考えてみてください。

4

**心を元気にする代表的な栄養素**

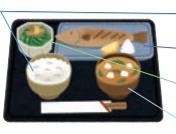
<p><b>タンパク質(アミノ酸)</b></p> <p>やる気や幸せを感じる脳内物質の材料</p> <p>【豊富に含む食品】 肉類、魚類、大豆食品、卵、ナッツ類、野菜、アボカド、バナナなど</p>	<p><b>食物繊維</b></p> <p>腸の働きが活発になる</p> <p>【豊富に含む食品】 海藻、こんにゃく、穀類、大豆食品、いも類、きのこ類など</p>
<p><b>鉄</b></p> <p>貧血を解消する</p> <p>【豊富に含む食品】 赤身の肉、貝、レバー、海藻、青菜類、豆、レバーミンチなど</p>	<p><b>葉酸</b></p> <p>赤血球を作る、貧血を予防する</p> <p>【豊富に含む食品】 レバー、ほうれん草、モロヘイヤ、ブロッコリー、アスパラ、枝豆、納豆など</p>

食事は、心のケアにもつながります。例えば、元気がない時に食事をするのが億劫になるといった経験はありませんか？

心を元気にする代表的な栄養素として、タンパク質、食物繊維、鉄、葉酸等があります。どのような食品に多く含まれているかをまとめていますので、参考にしてください。

5

**1日3食、「主食」「主菜」「副菜」をとうろう！**



**主食** 体を動かすエネルギー—炭水化物  
ご飯、パン、めん類などの穀物類を主な材料にした料理

**主菜** 体をつくるためのタンパク質や脂質  
肉、魚、卵、大豆を主な材料にした料理

**副菜** 体の調子を整えるもの：ビタミン、ミネラル、食物繊維など  
野菜、いも、海藻、きのこなどを主な材料にした料理

外物は、最低限の味噌汁やスープがおすすめ

それに加えて、1日1回 取りたい食品は、この2つ！！

牛乳・乳製品    果物

健康のために必要な栄養素をとるためには、どのように食事をとればよいのでしょうか。

バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べることが健康な体の土台となるため、毎日3食「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせると適切な量の食事をバランスよくとるとよいと言われています。

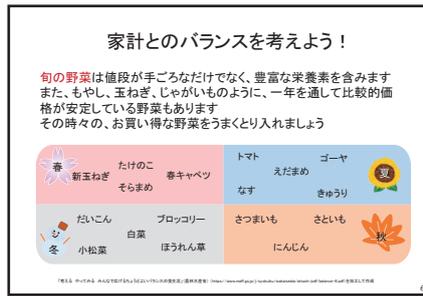
「主食」は、ご飯やパン、麺類等の炭水化物を多く含むものです。体を動かすエネルギーになります。

「主菜」は、魚や肉、卵、大豆等のタンパク質や脂質を多く含むもので、体をつくるものです。

「副菜」は、ビタミン、ミネラル、食物繊維等体の調子を整えるものです。野菜、いも、海藻、きのこ等があげられます。

「汁物」は、具だくさんの味噌汁やスープがおすすめです。加えて、1日1回「牛乳・乳製品」、「果物」をとるとよいと言われています。

食べ方の癖はあるものです。体のだるさを感じた時等は栄養素を確認してみてください。



ここまで、食事の栄養バランスについて考えてきました。しかし、栄養バランスのよい食事をするには、家計やライフスタイル、生活リズム等色々なハードルがあるものです。

例えば、家計とのバランスを考えてみましょう。野菜の旬を知って買い物をすることや、冷凍野菜を活用する方法もあります。旬の野菜は値段が手頃だけでなく、

豊富な栄養素を含みます。また、もやし、玉ねぎ、じゃがいものように、一年を通して比較的価格が安定している野菜もあります。その時々のお買い得な野菜をうまくとり入れましょう。

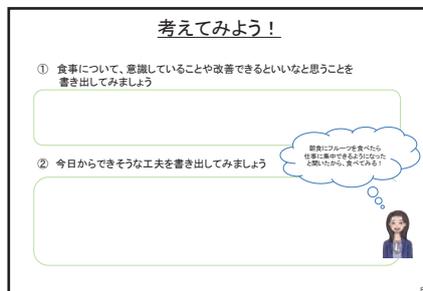
いつも買い物に行くのは誰ですか？仕事をしている時、仕事を始めた後は誰が買い物に行きますか？周りの人に買い物の工夫を聞いてみましょう。



生活リズムとライフスタイルとのバランスについても見てみましょう。

忙しい日は、夕飯が遅くなってしまいう時があるかもしれません。そんな時は、夕方に軽く食べておくと、帰宅後の食事の後、血糖値の急上昇を抑えられ、また、空腹で帰宅した際の食べ過ぎの予防にもなります。

遅い時間の食事になってしまった時には、コンビニ食材でも作れる、こんな簡単なメニューを考えてみました。カット野菜と豆腐でさっぱり鍋にする、ネギと温泉卵をカップスープにプラスする等のメニューはいかがでしょう？翌日に影響しないように、胃に負担をかけない食事を選ぶことが大切です。



次のスライド、「考えてみよう！」では、

① 食事について、意識していることや改善できるといふことを書き出してみましょう。

② 今日からできそうな工夫を書き出してみましょう。大きな目標ではなく、今日からできそうなことで構いません。

動画を止めて、個人ワークを行ってください。

個人ワークの時間は終了です。工夫できそうなことについて、ぜひ取り組んでみてください。以上で「食事」を終わります。

## ウ. 双方向のコミュニケーションを図るきっかけづくりとして工夫している点

「1日3食『主食』『主菜』『副菜』をとろう!」とバランス良く食べる大切さを解説した後に、「食べ方の癖はあるものです」と補足説明を加えました。人それぞれ食べ方の特徴があることを伝えることにより、食事について話がしやすくなるよう工夫しています。

「皆さんは、元気な時は食事に興味がある。逆に元気がない時は食事をするのが億劫になる。そんな経験はありませんか?」と誰にでも生じうる場面を想像できるよう、字幕・音声で問いかけています。誰もが経験のある内容を問いかけることにより、自分自身の経験を振り返る機会となり、スムーズな意見交換が期待できます。

「買い物はいつも誰がしていますか?」「仕事をしている時、仕事を始めた後は誰が買い物に行きますか?」と問いかけ、家族等と同居している人も、単身生活の人も回答できる質問を設けています。食事の話題から、生活習慣等自然に会話を広げていくことも可能です。

## エ. 意見交換にあたってのヒント

意見交換を行う際の会話の例を紹介します。ご自分の話しやすいセリフや内容にアレンジする際の参考にしてください。

(例)

- 「昨日の夜、何食べました?」
- 「(スライド4「心を元気にする栄養素」を示しながら) 昨日の夕食やよく食べるものに○をつけてみませんか?」「○がついた栄養素ってなにかありました?」
- 「朝食を摂った方がよいとよく聞きますが、なかなか食べる気にならなくて」「朝ごはんは食べる派ですか?」
- 「ついつい食べたくなるものってありますか?」
- 「外食やお惣菜等を買う時に気を付けていることはありますか?」
- 「普段、お昼ご飯はどこで食べていますか? 自席? 休憩室?」

### (3) 睡眠

#### ア. 準備する物

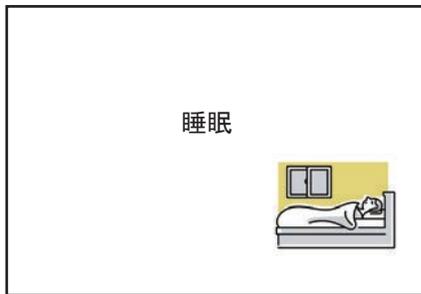
- ・ 視聴覚教材「睡眠」
- ・ 視聴するための機器
- ・ 配付資料 ※「イ. 視聴覚教材の紹介」で使用している資料と内容は同じです。

#### イ. 視聴覚教材の紹介

配付資料をもとに、視聴覚教材の内容を紹介します。

「睡眠」 \* 配付資料は動画視聴開始時に配付します。

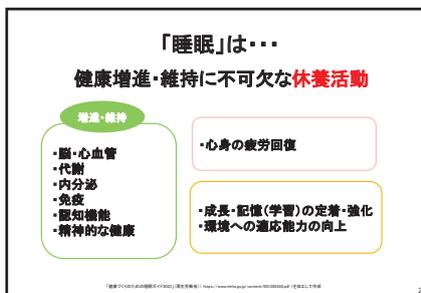
1



安定して働き続け、皆さんの力を発揮していくためには、心と体の健康を保つことが必要です。

そこで、この動画では、健康を保つために必要な生活習慣のうち睡眠に注目し、一般的な知識をご紹介します。大切な、睡眠についてみていきましょう。

2



睡眠は健康の増進や維持に必要不可欠な休養活動です。良い睡眠は、脳や心血管等だけでなく、精神的な健康の増進や維持に重要です。睡眠が悪化することで、これらに関連した様々な疾患の発症リスクが増加し、寿命短縮リスクが高まると報告されています。

また、睡眠は日中の活動で生じた心身の疲労を回復する機能とともに、成長や記憶（学習）の定着・強化等環

境への適応能力を向上させる機能を備えています。

## 3

**必要な睡眠時間**

- ◆必要な睡眠時間には個人差があるとともに年代によっても変化する
- ◆必要な睡眠時間は季節によっても変化する

成人においては  
 おおよそ**6～8時間**が**適正な睡眠時間**と考えられ  
 1日の睡眠時間が**少なくとも6時間以上確保**できるように  
 努めることが推奨されます

現在の睡眠時間を振り返ってみましょう

**時間** (平均)

健康づくりのための睡眠生活の指針(厚生労働省) | <https://www.mhlw.go.jp/content/0000198.pdf> (最終改定2014)

まずは、必要な睡眠時間の考え方についてご紹介します。

必要な睡眠時間は人それぞれです。日中の眠気が生じなければ十分とされています。必要な睡眠時間は、個人差があるとともに、年代によっても変化します。

睡眠時間は季節によっても変化し、夏季に比べて冬季に10～40分程度長くなることが示されています。

成人においては、おおよそ6～8時間が適正な睡眠時間と考えられ、1日の睡眠時間が少なくとも6時間以上確保できるように努めることが推奨されます。

現在のあなたの平均的な睡眠時間はどのくらいですか？振り返ってみましょう。

(個人ワーク終了後)

何時間と書きましたか？また、ちょうどよいと感じる睡眠時間は何時間でしょうか？

## 4

**寝だめの効果は…？**

平日の睡眠不足(睡眠負債)を  
 休日に取り戻そうと長い睡眠時間を確保する「寝だめ」では  
 実際には眠りを「ためる」ことはできません

休日に長時間の睡眠が必要な場合は、平日の睡眠時間が不足しているサインです  
 平日に十分な睡眠時間を確保できるよう、睡眠習慣を見直す必要があります

健康づくりのための睡眠生活の指針(厚生労働省) | <https://www.mhlw.go.jp/content/0000198.pdf> (最終改定2014)

平日と休日で、睡眠時間に大きな開きがある方はいませんか？寝だめの効果はあるのでしょうか？

平日の睡眠不足(睡眠負債)を休日に取り戻そうと、長い睡眠時間を確保する「寝だめ」では、実際には眠りを「ためる」ことはできません。休日に長時間の睡眠が必要な場合は、平日の睡眠時間が不足しているサインです。平日に十分な睡眠時間を確保できるよう、睡眠習慣を見直す必要があります。

## 5

**「良い睡眠」のためのポイント**

- (1) 睡眠環境
- (2) 生活習慣  
～質のよい睡眠につながる過ごし方～
- (3) 嗜好品のとり方  
～睡眠に悪影響を及ぼすもの～ 

健康づくりのための睡眠生活の指針(厚生労働省) | <https://www.mhlw.go.jp/content/0000198.pdf> (最終改定2014)

良い睡眠は、量と質、睡眠時間と睡眠休養感が十分に確保されていることで担保されます。

睡眠の量と質を十分に確保するために必要な3つのポイントを見ていきましょう。

ポイントの1つ目は「睡眠環境」、2つ目は「生活習慣～質のよい睡眠につながる過ごし方～」、3つ目は「嗜好品のとり方～睡眠に悪影響を及ぼすもの～」です。

**「良い睡眠」のためのポイントを  
確認しよう**

- ◆ これから、良い睡眠をとるための環境づくりや過ごし方をご紹介します
- ◆ 資料に記入しながら、動画をご視聴ください

【チェックの方法】

- すでに取り入れていることには ○
- これから取り入れたいことには ✓

これから、良い睡眠をとるための環境づくりや過ごし方をご紹介します。

資料のチェックボックスに、すでに取り入れていることには○、これから取り入れたいことにはチェックを記入してください。

資料に記入しながら、動画を視聴してください。

**睡眠環境**

**光の環境づくり**

**できるだけ暗くして寝る**

寝ている間は、低い照度の光でも睡眠の効率を下げてしまいます  
スマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝ることが良い睡眠をとるポイントです

睡眠環境について、まずは「光の環境づくり」を見ていきましょう。寝室が明るすぎる、眠る直前までスマートフォンやタブレット端末を操作していることはありませんか？

「できるだけ暗くして寝る」寝ている間は、低い照度の光でも睡眠の効率を下げてしまいます。スマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして

寝ることが良い睡眠をとるポイントです。

**睡眠環境**

**温度の環境づくり**

**夏は涼しく、冬は温かくする**

夏

寝室の室温上昇時に睡眠時間が短くなり、睡眠効率が低下します  
涼しさを維持することが重要です

冬

就寝前に過ごす部屋の室温が低いと寝つくまでの時間が長くなります  
就寝前は、できるだけ温かい部屋で過ごすことも重要です

睡眠環境には、温度も重要です。夏は涼しく、冬は温かくする。寝室が暑すぎる、寒すぎることはありませんか？

夏の寝室の室温上昇時に睡眠時間が短くなり、睡眠効率が低下します。涼しさを維持することが重要です。

一方、冬は、就寝前に過ごす部屋の室温が低いと寝つくまでの時間が長くなります。冬は、就寝前にできるだけ

温かい部屋で過ごすことも重要です。

**生活習慣**

**朝の過ごし方①**

**朝日を浴びる**

朝、目が覚めたら部屋に朝日を取り入れ  
日中はできるだけ日光を浴びるように心がけましょう  
就寝時の速やかな入眠が期待できます

良い睡眠のためのポイントの2つ目は「生活習慣～良い睡眠につながる過ごし方～」です。朝、日中、寝る前に分けてみていきましょう。

良い睡眠につながる朝の過ごし方です。

朝日を浴びる。朝目が覚めたら部屋に朝日を取り入れ、日中はできるだけ日光を浴びるように心がけましょう。就寝時の速やかな入眠が期待できます。

生活習慣

### 朝の過ごし方②

☐ 朝食をとる 

朝食を欠食すると、体内時計がずれてしまい、寝つきの悪化によって睡眠不足を生じやすくなります

健康づくりのための運動ガイド(2018) (厚生労働省) | <https://www.mhlw.go.jp/content/00002004.pdf> 58頁以下を参照

続いては、朝食をとる、です。朝食も体内時計の調整に役立ちます。朝食を欠食すると、体内時計がずれてしまい、寝つきの悪化によって睡眠不足を生じやすくなります。

生活習慣

### 日中の過ごし方

☐ 適度な運動をする 

日中に体をしっかり動かすことは、眠りやすくする効果があるなど、睡眠の質を高めます  
まずは**定期的**に運動する習慣を身につけ、少しずつ運動時間を増やしていきましょう

健康づくりのための運動ガイド(2018) (厚生労働省) | <https://www.mhlw.go.jp/content/00002004.pdf> 58頁以下を参照

質の良い睡眠につながる日中の過ごし方です。適度な運動をする。日中に体をしっかり動かすことは、眠りやすくする効果がある等睡眠の質を高めます。まずは定期的に運動する習慣を身につけ、少しずつ運動時間を増やしていきましょう。

生活習慣

### (参考資料) 日中の過ごし方

生活活動	運動
日常生活における労働、家事、通勤・通学などの活動	体力の維持・向上を目的に計画的・定期的・定期的
<ul style="list-style-type: none"> <li>●買い物・洗濯・掃除などの家事</li> <li>●犬の散歩</li> <li>●子どもと遊ぶ</li> <li>●通学・階段昇降・荷物運搬</li> <li>●農作業など仕事上の活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ウォーキング(歩行)などの有酸素運動</li> <li>●エアロビクス</li> <li>●ジョギング</li> <li>●サイクリング</li> <li>●太極拳</li> <li>●スポーツ</li> <li>●筋力トレーニング</li> <li>●ヨガ</li> <li>●余暇時間の散歩</li> </ul>

健康づくりのための運動ガイド(2018) (厚生労働省) | <https://www.mhlw.go.jp/content/00002004.pdf> 58頁以下を参照

良い睡眠のための日中の過ごし方として、いくつかご紹介いたします。

生活活動は、日常生活における労働、家事、通勤・通学等の活動のことを指します。例えば、買い物、洗濯、掃除等の家事、犬の散歩、子どもと遊ぶ、通学・階段昇降、荷物運搬、農作業等の仕事上の活動等です。

対して、運動は、体力の維持、向上を目的に計画的・意図的に実施する活動のことです。例えば、ウォーキング等の有酸素運動、エアロビクス、ジョギング、サイクリング、太極拳、スポーツ、筋力トレーニング、ヨガ、余暇時間の散歩等です。

意識的に時間を長めに設ける等により、適度な運動時間を確保することができるでしょう。参考にしてみてください。

生活習慣

### 寝る前の過ごし方①

☐ リラックスする時間を確保する

寝床につく**少なくとも1時間前**には家事や仕事などを終えましょう。**リラックスする時間を確保**することは、眠りやすさにつながります

健康づくりのための運動ガイド(2018) (厚生労働省) | <https://www.mhlw.go.jp/content/00002004.pdf> 58頁以下を参照

良い睡眠のための寝る前の過ごし方についてもみていきましょう。

リラックスする時間を確保する。寝床につく少なくとも1時間前には家事や仕事等を終えましょう。リラックスする時間を確保することは、眠りやすさにつながります。

### 寝る前の過ごし方②

#### □ リラクゼーション法を試す

瞑想法、静かに行うヨガ、腹式呼吸、筋弛緩法、音楽やアロマなどがあり、それらにより眠りやすさにつながり、睡眠の質を高める可能性が示されています

寝る前の過ごし方2つ目は、リラクゼーション法を試すです。就寝前にリラックスするための方法として、瞑想法、ヨガ、腹式呼吸、筋弛緩法、音楽やアロマ等があり、それらにより眠りやすさにつながり、睡眠の質を高める可能性が示されています。

ただし、全ての人に効果があるリラクゼーション法はありませんので、いろいろと試してみながら、自分に合

った方法を探してみましょう。

### 寝る前の過ごし方③

#### □ 入浴する

就寝前に少しぬるめの湯船にゆっくりつかると体全体が温まり、血行が良くなります。寝つきが良くなる、睡眠が深くなる効果があり睡眠の質も良くなります

寝る前の過ごし方の3つ目は、入浴です。就寝前に少しぬるめの湯船にゆっくりつかると、体全体が温まり、血行が良くなります。その結果、寝つきが良くなる、睡眠が深くなる効果があり、睡眠の質も良くなります。

いくつチェックができましたか？

### 睡眠に悪影響を及ぼすもの①

#### ◆カフェイン

寝つきの悪化など睡眠の質を低下させる可能性があります

#### ●ポイント

- ・カフェインの量を確認し、飲み過ぎないようにしましょう
- ・エナジードリンクなどのカフェインを多く含む清涼飲料水とアルコールを一緒に摂取しないように注意しましょう

#### カフェインが含まれるもの

- ・コーヒー
- ・緑茶、ほうじ茶、玄米茶、ジャスミン茶、ウーロン茶、紅茶飲料
- ・エナジードリンク など

良い睡眠をとるために、悪影響を及ぼすものを避けるようにしよう。

睡眠に悪影響を及ぼすものの1つ目は、カフェインです。カフェインは、寝つきの悪化等睡眠の質を低下させる可能性があります。そのため、カフェインの量を確認し、飲み過ぎないようにしましょう。エナジードリンク等のカフェインを多く含む清涼飲料水とアルコールを一

緒に摂取しないように注意しましょう。

カフェインは、コーヒー以外に、緑茶、ほうじ茶、玄米茶、ジャスミン茶、ウーロン茶、紅茶、エナジードリンク等にも含まれていますので、ノンカフェインの飲料に代えてみることもおすすめです。

### 睡眠に悪影響を及ぼすもの②

#### ◆アルコール

習慣的な寝酒は中途覚醒の増加など睡眠の質の悪化とも関連している

#### ●ポイント

・寝酒も含めて、大量のアルコール摂取(深酒)や毎日の飲酒を避ける

睡眠に悪影響を及ぼすものの2つ目は、アルコールです。寝酒(ねざけ)として、眠るためにアルコールを飲まれる方もいらっしゃるかもしれませんが、アルコールを飲むと寝つきがよくなることもある一方で、睡眠が浅くなり、利尿作用もあることから中途覚醒、早朝覚醒しやすくなると言われています。

習慣的な寝酒は、中途覚醒の増加等睡眠の質の悪化とも関連していると言われています。

寝酒も含めて、大量のアルコール摂取や毎日の飲酒を避けることがポイントです。飲酒の量、時間、頻度を気かけましょう。

### 睡眠に悪影響を及ぼすもの③

#### ◆タバコ

睡眠前の喫煙は寝つきの悪化、中途覚醒の増加、睡眠効率の低下、深睡眠の減少をもたらします  
夕方の喫煙であっても、眠る前までその作用は残存することがあります

#### ●ポイント

・夕方以降の喫煙は避ける

睡眠に悪影響を及ぼすものの3つ目は、タバコです。タバコに含まれるニコチンには、覚醒作用があります。睡眠前の喫煙は、寝つきの悪化、中途覚醒の増加、睡眠効率の低下、深睡眠の減少をもたらします。

また、夕方以降の喫煙であっても、眠る前までその作用は残存することがあります。

夕方以降の喫煙は避ける等注意した方が良さそうです。

(参考)  
睡眠に関する目標に取り組んだ経験者の例

目的	行動目標	効果
生活リズムを安定させる	毎日23時までにベッドに入る	23時が近づくと眠くなるようになった
睡眠の質の向上	毎日就寝前5分間マッサージをする	入眠しやすくなった
睡眠をとって疲れを翌日に持ち越さずに働く	お風呂上りにストレッチをする	リラックスでき睡眠の質がよくなった

最後に、睡眠に関して、自分が行動できそうな目標を設定し取り組まれ、効果がみられた経験者の例をご紹介します。

できそうなもの、自分ならこのような目標を立てたい等と思ったことがあれば、皆さんの取組の参考にしていただけたらと思います。

目的を「生活リズムを安定させる」として、行動目標を「毎日23時までにベッドに入る」として取り組んだところ、「23時が近づくと眠くなるようになった」と効果を感じた方もいます。

「睡眠の質を向上させる」ために、「毎日就寝前の5分間マッサージ」をしたところ、「入眠しやすくなった」方もいました。

「睡眠をとって疲れを翌日に持ち越さずに働く」ために「お風呂上がりにストレッチ」を取り入れたところ、「リラックスでき、睡眠の質がよくなった」と感じた方もいました。

睡眠についてのご紹介は以上です。

## ウ. 双方向のコミュニケーションを図るきっかけづくりとして工夫している点

「良い睡眠をとるために、工夫していることはありますか？」と音声を読み上げることで、視聴者全員に向けて自分自身の振り返りと発話を促しています。

睡眠は心身の健康に直結する重要な要素ではありますが、その改善方法は人それぞれ異なります。そのため、意見交換の中で相手の取組を引き出し、認め合うプロセスが大切です。

「朝」「日中」「就寝前」と3つの場面に分けて、質の良い睡眠につながる過ごし方を紹介しています。配付資料には、「すでに取り入れていること」には○を、「これから取り入れたいこと」にはチェックを付けられる欄を設け、視覚的に「できていること」「やってみたいと思っていること」を振り返ることができるようにしています。これらの欄をお互いに確認し合いながら話をする中で、「できていること」を認める・褒める等相手の努力を自然と肯定しやすくなります。「やってみたいこと」を確認しながら「私はこう取り組んでいるよ」等情報提供を行い自然と担当者が自己開示できる点もねらいとしています。

「睡眠に悪影響を及ぼすもの」も紹介しています。このパートでは、チェック欄はあえて設けず、「体に悪いから止める」ではなく、代わりに何をするか、どこまでなら良いこととするのかを一緒に考える際のヒントとして活用いただけるよう工夫しています。

## エ. 意見交換にあたってのヒント

意見交換を行う際の会話の例を紹介します。ご自分の話しやすいセリフや内容にアレンジする際の参考にしてください。

(例)

- 「何時間寝るとちょうどよいと感じますか？」
- 「理想の睡眠時間は何時間くらいですか？」
- 「寝る前に、私は読書を習慣にしているのですが、〇〇さんが習慣にしていることはなにかありますか？」
- 「休日は何時ごろに起きてますか？」「よくないとわかってはいるのですが…私は昼ごろまで寝てしまうことがあります」
- 「寝不足の日はどうしていますか？」
- 「良い睡眠をとるために、工夫していることってなにかありますか？」

## (4) 習慣化をめざそう

### ア. 準備する物

- ・ 視聴覚教材「習慣化をめざそう」
- ・ 視聴するための機器
- ・ 配付資料 ※「イ. 視聴覚教材の紹介」で使用している資料と内容は同じです。
- ・ ワークシート「行動目標を考えよう」
- ・ 「行動ノート」

### イ. 視聴覚教材の紹介

配付資料をもとに、視聴覚教材の内容を紹介します。

「習慣化をめざそう」 \* 配付資料・ワークシート・行動ノートは動画視聴開始時に配付します。

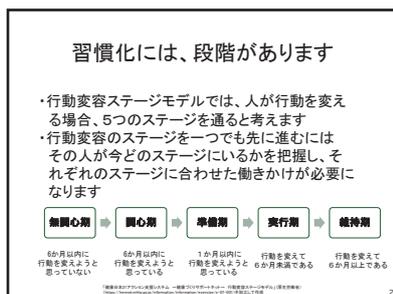
1



習慣化された行動は、強い意思がなくても無意識で行うことができます。「やる必要はあるけど、面倒に感じる」といった行動も習慣化できると継続することが、苦ではなくなります。

職場で長く働くために「できたらいいな」と思う行動が自然にできる状態を目指し、どうするとよいかというコツを知るために、「習慣化をめざそう」を一緒に見てみましょう。

2



習慣化には、段階があります。行動変容ステージモデルでは、人が行動を変える場合、5つのステージを通ると考えます。

行動変容のステージを一つでも先に進むには、その人が今どのステージにいるかを把握し、それぞれのステージに合わせた働きかけが必要になります。

行動変容のステージモデルは、無関心期、関心期、準備期、実行期、維持期があります。

## 3

## 習慣化を考える際の留意点

- 常に「無関心期」から「維持期」に順調に進むとは限りません
- いったん「実行期」や「維持期」に入ったのに、その後行動変容する前のステージに戻ってしまう「逆戻り」という現象も起こり得ます

焦らず取り組みましょう！



「健康基本法」の「健康づくり」の推進に関する法律（平成25年法律第100号）第10条第1項第2号（健康づくり）

習慣化を考える際の留意点です。  
常に「無関心期」から「維持期」に順調に進むとは限りません。いったん「実行期」や「維持期」に入ったのに、その後行動変容する前のステージに戻ってしまう「逆戻り」という現象も起こり得ます。焦らず取り組みましょう。

（この後、習慣化したい行動目標のワークに進むかどうかを決められます。以下の通り音声流れますので、受講者の状況によって使い分けてください。）

- 動画視聴を終了し、周囲の方と「最近意識して行っていること」「毎日行っていること」等について話し合ってみるのもよいでしょう。
- 習慣化を目指し、行動目標を設定するコツを知りたい方は動画の続きをご覧ください。

## 4

## 行動目標を決めよう



それでは、習慣化したい行動目標を決めていきましょう

## 5

## 習慣化したい行動目標を決めましょう

「できたらいいな」と思う行動を考えよう！

## 注意点

- 主治医・産業界からの指導内容を確認しましょう
- 心の安定や体調の維持、健康増進のために、必要な生活習慣を改めて確認しましょう
- 偏った情報や極端な情報に注意しましょう！  
【例】○○がけい素と聞ける、気楽なサプリメントなど



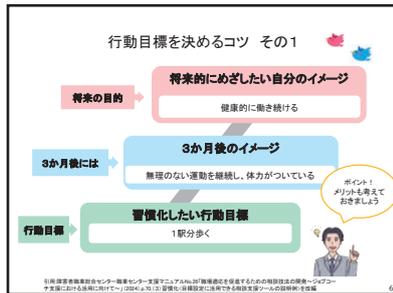
「健康基本法」の「健康づくり」の推進に関する法律（平成25年法律第100号）第10条第1項第2号（健康づくり）

「できたらいいな」と思う行動を考えましょう。  
行動目標を決める前に、注意点として、通院していらっしゃる方は、医師の指導内容を確認し必要なことに取り組みましょう。

心の安定や体調の維持、健康増進のために、今自分に必要な生活習慣は何か、改めて確認しましょう。

取り組む内容について、正確な知識を学習することも大切です。偏った情報や極端な情報に注意しましょう。医師からの情報や信頼性の高い根拠に基づいた情報等を踏まえて、目標を考えてみましょう。

## 6



行動目標の決め方には、順番があります。これから、行動目標を決める際のコツを2つご紹介します。

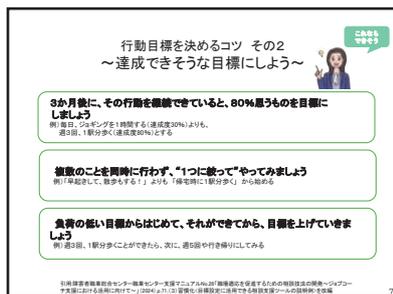
コツのその1は、将来の目的を意識することです。将来的に目指したい自分のイメージを考えてみましょう。例えば、「健康的に働き続ける」を将来の目的としたとします。

次に、3か月後にどうなっていたいかをイメージしてみましょう。例えば、無理のない運動を継続し、体力がついている等です。

最後に、そのために習慣化したい、今できる行動目標を考えます。3か月後には無理のない運動を継続し体力がついていることをイメージして、行動目標は1駅分歩くこととしました。

行動目標を立てる際は、メリットも一緒に考えることがポイントです。

## 7



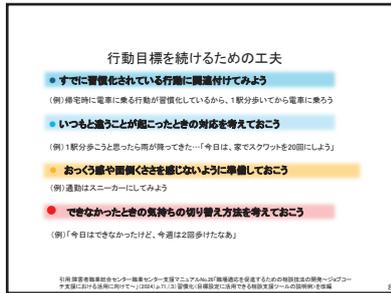
コツのその2は、達成できそうな目標にすることです。意欲を持って取り組むためには、その目標が自分にとって「達成できそうだな」と感じられることが重要です。

行動目標を決める時は、それが3か月後にも継続できているという自信が80%ぐらいあるものにすることがコツです。例えば、「毎日ジョギングを1時間する」よりも「週3回1駅分歩く」等です。

複数のことを同時に行わず、“1つに絞って”やってみましょう。例えば、「早起きして、散歩もする！」よりも「帰宅時に1駅分歩く」から始める等です。複数のことに同時に取り組むと、結果的にエネルギー切れになり続かなかったということが考えられます。1つの目標に絞って取り組んでみましょう。

負荷の低い目標からはじめて、それができてから、目標のレベルを上げていきましょう。例えば、「週3回、1駅分歩くことができたなら、次に、週5回や行き帰りにしてみる」等です。

急に大きな変化を伴う行動をするよりも、小さな変化から始めてみるのがコツです。急激な変化を与えることは、体の痛みを伴ったり、ストレスをもたらしたりする場合があります。負荷は少しずつ高めていきましょう。



行動目標を続けるための工夫についても考えておくことが大切です。

すでに習慣化されている行動に関連付けると、取り組みやすいと言われています。例えば、帰宅時に電車に乗る行動が習慣化しているから、1駅分歩いてから電車に乗ろう等です。

想定しない事態が起こることもあるので、いつもと違うことが起こった時の対応を事前に考えておきましょう。例えば、一駅分歩こうと思ったから雨が降ってきた。「今日は、家でスクワットを20回にしよう」等です。

おっくう感や面倒くささを感じないように準備をしておくことも大切です。例えば、通勤はスニーカーにしてみよう等です。何か行動を起こす際には、労力を少なくすると、行動に移しやすくなります。

新しい行動を開始すると、やれる日もやれない日も発生します。できなかった時の気持ちの切り替え方法を考えることも大切です。例えば、「今日はできなかったけど、今週は2回歩けたなあ」と、できたこと・気持ちを切り替えられたことに目を向ける等です。

うまくいかなかった時の自分なりの対処方法や気持ちの持ち直し方について、あらかじめ考えておきましょう。

食事		
目的	行動目標	
健康な状態を維持したい	野菜から食べる	
働き続けるための体力をつけたい	朝食を食べる	
定年まで健康でいたい	一口30回以上噛む	

運動		
目的	行動目標	
無理のない運動を継続する	散歩またはランニングを週2回30分やる	
体を動かすことを習慣化する	平日は“みんなの体操” 土日は“ラジオ体操”をする	
通勤と働き続けるための体力をつける	毎日10分間、ウォーキングをする	

習慣化に取り組んだ、経験者の例をご紹介します。できそうなもの、自分ならこのような目標を立てたい等思ったことがあれば、皆さんの取組の参考にしていただけたらと思います。

習慣化したい行動をテーマごとにご紹介します。まずは、食事に関する行動目標を設定した事例です。

- ・健康的な状態を維持したいので、行動目標を「野菜から食べる」に設定しました。
- ・働き続けるための体力をつけたいので、行動目標は「朝食を食べる」としました。
- ・定年まで健康でいたいので「一口30回以上噛む」を行動目標に設定した方もいます。取り組みたいことと、近い内容の行動目標はありましたか？

次は、運動を行動目標にした例をご紹介します。

- ・無理のない運動を継続することを目的に、「散歩またはランニングを週2回、30分やる」を行動目標としました。
- ・体を動かすことの習慣化を目的に、「平日は“みんなの体操” 土日は“ラジオ体操”をする」を行動目標としました。
- ・通勤と働き続けるための体力をつけるために、毎日10分間、ウォーキングをするを行動目標にした方もいます。運動を習慣にしたい方は、参考してみてください。

習慣化に取り組んだ経験者の例②

職 業	
目 的	行動目標
生活リズムを安定させる	毎日就寝前に5分間マッサージをする
翌日に疲れを持ち越さずに働く	毎日23時までにベッドに入る
寝つきをよくする	好きなアロマの香りを嗅ぐ

最後に、睡眠をテーマに、習慣化に取り組んだ例をご紹介します。

- ・生活リズムを安定させるために、毎日就寝前に5分間マッサージをする。
- ・翌日に疲れを持ち越さずに働くために、毎日23時までにベッドに入ることを行動目標にした方もいます。
- ・寝つきをよくするために、好きなアロマの香りを嗅ぐと

いった行動目標を設定し、取り組まれた方もいます。

疲労の蓄積や寝つき等睡眠に関する行動目標を設定する方は、参考にしてみてください。習慣化に取り組んだ事例の紹介は以上です。

行動目標を考えよう！

シートに記入しよう

1. 将来の目的や数年後、数か月後をイメージしましょう
  - ・将来的に目指したいイメージ
  - ・3か月後のイメージ
  - ・習慣化したい行動目標
2. 行動目標のメリットやメリットを増やすためにできる工夫はどのようなものがありますか？
3. 続けるために、どのような工夫をしますか？
  - ・いつもと違うことが起こったときの対応
  - ・おっくう感や面倒くささを感じないための準備
  - ・できなかったときの気持ちの切り替え方法

※医療従事者職員の中心・地域センターをテーマにした例です。職種・職能に応じて内容を調整してください。この資料は、厚生労働省の「健康づくり推進のための地域住民の健康づくり推進計画」に基づいて作成されています。

\*ワークシート「行動目標を考えよう」を手元に準備する。

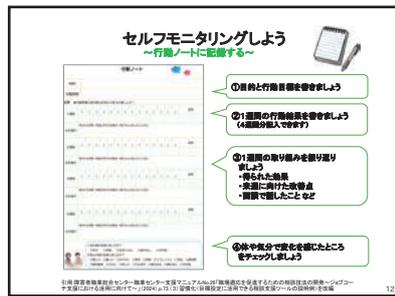
それでは、自分自身の行動目標を考えてみましょう。ワークシート「行動目標を考えよう」をご用意ください。

記入する内容を説明します。まず最初に、将来の目的や数年後、数か月後をイメージしましょう。将来的に目指したいイメージ、3か月後のイメージを考え、そのために習慣化したい行動目標を決めましょう。

次に、行動目標のメリットやメリットを増やすためにできる工夫を考えます。目標に取り組むメリットの例は、運動すると気分転換になる、体を動かすことが楽になる等です。メリットを増やすためにできる工夫の例は、カレンダーにシールを貼る、運動の後は好きなものを食べる等です。

最後に、続けるための工夫を考えましょう。

- ・いつもと違うことが起こった時、どのように対応しますか？
- ・おっくう感や面倒くささを感じないために何を準備しますか？
- ・できなかった時の気持ちの切り替え方法も事前に考えておきましょう。



\*「行動ノート」を手元に準備する。

行動目標を決めたら、「行動ノート」に記録しましょう。行動ノートは、行動目標の取組状況を記録するシートです。先ほど考えた、数か月後の目的と行動目標を、それぞれ「目的」と「行動目標」の欄に書き写します。結果欄には、日付と曜日を記入し、行動目標に取り組んだ日は○をつけます。振り返り欄には、1週間ごとに、得られた効果や翌週

の取組に向けた改善点があれば、記入していきましょう。

行動ノートの一番下には、体の変化と気分の変化を記録する欄があります。

①体の変化について、「体力」「体調」「生活リズム」「変化なし」「その他」の項目から選んでください。

②気分の変化は、「楽しい」「嬉しい」「わくわく」「幸せ」「自信」「リフレッシュ」「安心」「達成感」「落ち着き」「つらい」「悲しい」「うんざり」「落ち込み」「変化なし」「その他」の項目から、当てはまるものにチェックをつけてください。

職場で長く働くために「できたらいいな」と思う行動が、自然にできる状態を目指しましょう。

以上で、「習慣化をめざそう」を終わります。

## ウ. 双方向のコミュニケーションを図るきっかけづくりとして工夫している点

「知識付与」と「行動目標を立てる」ことの2段階構成としています。知識付与の部分のみの視聴の場合も「動画を止めて『最近意識して行っていること』『毎日続けていること』等について話し合ってみることもよいでしょう」と意見交換を促す工夫をしています。

「行動目標を立てる」まで視聴し、行動目標を立てた場合は、その後に「この前立てた行動目標の取り組み状況はどう？」等と会話をするきっかけにもつながります。

## エ. 意見交換にあたってのヒント

意見交換を行う際の会話の例を紹介します。ご自分の話しやすいセリフや内容にアレンジする際の参考にしてください。

(例)

- 「習慣にしていることってなにかありますか？」
- 「私はなかなか続けることが難しくて…」
- 「最近、意識して行っていることはありますか？」
- 「毎日習慣にしていることはありますか？」
- 「仕事を始める前のルーティンは、何かありますか？」
- 「最近気になっていることや学んでみたいと思っていることはありますか？」
- 「もし時間をもっとあったら、何をしたいですか？」

## (5) 怒りのしくみと付き合い方

### ア. 準備する物

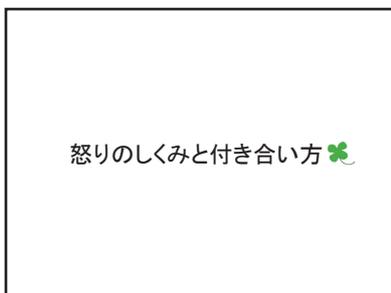
- ・ 視聴覚教材「怒りのしくみと付き合い方」
- ・ 視聴するための機器
- ・ 配付資料 ※「イ. 視聴覚教材の紹介」で使用している資料と内容は同じです。

### イ. 視聴覚教材の紹介

配付資料をもとに、視聴覚教材の内容を紹介します。

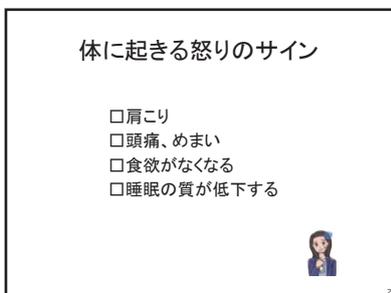
「怒りのしくみと付き合い方」 \* 配付資料は動画視聴開始時に配付します。

1



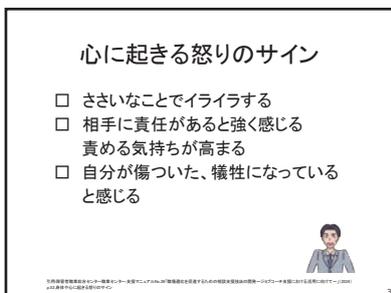
「怒り」はそれ自体が不快なものなので、私たちは、できるだけ怒りの感情を抑えようとしています。

2



ですが、怒りの感情に気がつかないでいると、「肩こり」「頭痛、めまい」「食欲がなくなる」「睡眠の質が低下する」等の症状があらわれることがあります。

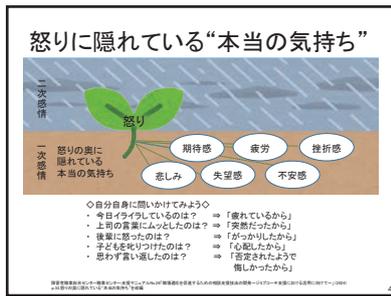
3



怒りは、心にも変化を与えます。「ささいなことでイライラする」「相手に責任があると強く感じる」「責める気持ちが高まる」「自分が傷ついた、犠牲になっていると感じる」等があげられます。

心の健康も、人間関係も、職業生活を送る上では、どちらも重要なものです。

怒りのしくみと付き合い方について、一緒にみていきましょう。



怒りの感情は、何の前触れもなく、生まれる感情ではありません。怒りの奥には、本当の気持ちが隠れています。

怒りは、二次感情と呼ばれ、怒りの奥に隠れている本当の気持ちは、一次感情と呼ばれています。一次感情は、「期待感」「悲しみ」「失望感」「疲労」「不安感」「挫折感」等です。自分でもなかなか気づきにくい気持ちや要望が隠れていて、つらい感情ほど気づきにくいものです。

怒りに隠れている本当の気持ちに気がつきにくい方は、自分自身に問いかけてみましょう。

- ・「今日、イライラしているのは？」→「疲れているから」
- ・「上司の言葉にムッとしたのは？」→「突然だったから」
- ・「後輩に怒ったのは？」→「がっかりしたから」
- ・「子どもを叱りつけたのは？」→「心配したから」
- ・「思わず言い返したのは？」→「否定されたようで、悔しかったから」

誰しも思い当たるような経験があるのではないのでしょうか？



次に、怒りの気持ちがどのように大きくなっていくのかをみてみましょう。

怒りは、「絶対に許さない!」「やっつけてやる!」等はじめから大きいことはあまりありません。最初は「好きじゃないな」「がっかりだ」等怒りとは感じないようなマイルドな感情が芽生えます。この段階で怒りをうまく伝えることができれば、冷静さを保ちつつ相手にうまく伝えることができます。

できます。

しかし、マイルドな怒りの段階で、自分の気持ちを伝えずに怒りを内側に溜めると、怒りは徐々に「腹立たしい」「イライラする」「反対だ」等中程度の怒りへと高まります。そして、いつのまにか自分では対処不能なものになっています。

さらに怒りが高まると、「激怒」「はらわたが煮えくり返る」といった最も強度な怒りにまでエスカレートしてしまいます。この段階では、怒りは攻撃で出すしかなくなってしまいます。

怒りは、大きくならないうちに小出しにする等の対処をすることが大切です。

## 6



怒りが生まれるメカニズムをみていきましょう。怒りの感情は、3つの段階があります。

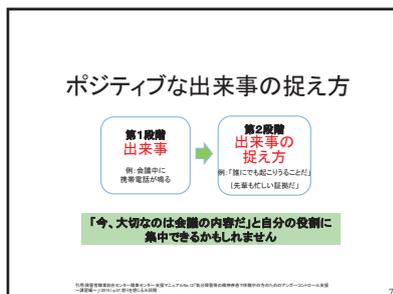
第1段階では、何らかの出来事や言動を見たり聞いたりします。例えば、「会議中に携帯電話が鳴る」等です。

第2段階では、その出来事や言動の意味づけをします。例えば、「会議中に携帯電話を鳴らすべきではない」等です。

ここでネガティブな意味づけが行われると、第3段階として、怒りの感情が発生します。例えば、「常識がない！」とイライラする等です。

反対に、第2段階でポジティブな意味づけが行われれば、怒りの感情が引き起こされることはないでしょう。

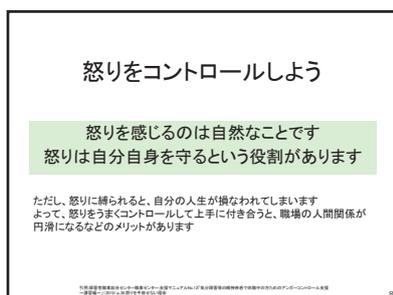
## 7



例えば、第2段階で「誰にでも起こりうることだ」「先輩も忙しい証拠だ」等とポジティブな受け止め方ができると、「今、大切なのは会議の内容だ」と自分の役割に集中できるかもしれません。

つまり、怒りの感情は出来事そのものではなく、それをどう意味づけするか、どのように捉えるのかによって引き起こされます

## 8



怒りをコントロールしよう。

怒りを感じるのは自然なことです。怒りは自分自身を守るという役割があります。ただし、怒りに縛られると、自分の人生が損なわれてしまいます。

怒りをうまくコントロールして上手に付き合うと、職場の人間関係が円滑になるなどのメリットがあります。

### 怒りを感じた原因・状況を整理しよう

何に怒りを感じているのか、どうしたいのかを考えることによって、その後の行動を選択できます

怒りの対処策は1つではありません  
いろいろな選択肢をあげてみましょう



怒りを感じた原因・状況を整理しよう。

何に怒りを感じているのか、どうしたいのかを考えることによって、その後の行動を選択できます。怒りの対処策は1つではありません。いろいろな選択肢をあげてみましょう。

皆さんなら、どのような対処方法を考えますか？動画を止めて、周囲の方と意見交換をしましょう。

意見交換の時間は終了です。これから、怒りへの対処方法を紹介します。

### 怒りへの対処

～その場の怒りを鎮めるための対処～

6秒数える

その場を離れる

深呼吸する

水分をとる

セルフトーク

自分自身を落ち着ける  
ための言葉を自分に語りかける

怒りへの対処には、その場の怒りを鎮めるための対処と、もやもやした気持ちを和らげるための対処の2種類があります。

その場の怒りを鎮めるための対処は「6秒数える」「その場を離れる」「深呼吸する」「水分をとる」「セルフトークをする」等です。セルフトークは、自分自身を落ち着けるための言葉を自分に語りかけることです。

### 怒りへの対処

～もやもやした気持ちを和らげるための対処～

ストレッチをする

心が安らぐ風景を思い浮かべる

好きなものや人の写真を見る

入浴する

一晩眠る

書き出す・見える化する(気持ちを書き出す)

怒りを翌日に持ち越さない  
ことが大切！

もやもやした気持ちを和らげるための対処は「ストレッチをする」「心が安らぐ風景を思い浮かべる」「好きなものや人の写真を見る」「入浴する」「一晩眠る」「書き出す・見える化する」等です。

怒りを翌日に持ち越さないことが大切です。

### 怒りを「見える化」しよう

～アンガーログの紹介～

怒りを感じた時に、その気持ちを書き出すシートです

〈記入方法〉

- ・日時・場所・出来事・思ったこと・感情の強さ・実際にとった行動・その結果を記入します
- ・感情の強さの欄には、怒り以外にも生じた感情があれば合わせて記入します
- ・してほしかったことや、自分はどうしてほしかったのか、「願望」や「希望」などの本音を記入します

これから、怒りが見える化する方法の1つである、アンガーログを紹介します。アンガーログは、怒りを感じたときに、その気持ちを書き出すシートです。

「日時」「場所」「出来事」「思ったこと」「感情の強さ」「実際にとった行動」「その結果」を記入します。

「感情の強さ」の欄には、怒り以外にも生じた感情があれば合わせて記入します。

シートに沿ってしてほしかったことや、自分はどうしてほしかったのか、「願望」や「希望」などの本音を記入します。



## ウ. 双方向のコミュニケーションを図るきっかけづくりとして工夫している点

怒りの奥に隠れている本当の気持ちに気がつきにくい方は「上司の言葉にムッとしたのは？」等の具体例を通して、自分自身に問いかけやすくする工夫をしています。また、「誰しも思い当たるような経験があるのではないのでしょうか？」「思い起こしてみましょ」と字幕でさらに問いかけることで、思い起こした内容を共有しやすくする効果を期待しています。

また、怒りとの付き合い方を考える上での対処方法として、参考資料「怒りへの対処方法リスト」を添付しています。参考資料をもとに「私はこんな対処をしているよ」「この対処って効果はあるのかな？」等意見交換のきっかけの一つとしてご活用ください。

## エ. 意見交換にあたってのヒント

意見交換を行う際の会話の例を紹介します。ご自分の話しやすいセリフや内容にアレンジする際の参考にしてください。

(例)

- 「思い当たる経験はありましたか？」
- 「怒ることってありますか？」「最近、どんなことで怒りました？」
- 「怒りを感じたときに、どんな言葉を自分にかけたいと思う？」
- 「私はあまり怒らないタイプだと思っていたけど、対処方法リストの『深呼吸』はよくしているかもしれない。〇〇さんはどう？」
- 「(対処方法リストを見ながら) すでに取り組んでることはありました？」