

---

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



## 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

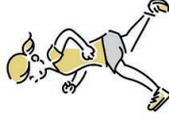
本冊子は、視聴覚教材本体(DVD)と視聴時に使用する配付資料から構成されています。

#### 掲載物一覧

テーマ	DVD の内容	視聴時間	配付資料
運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動習慣の振り返り</li> <li>・+10(プラス・テン)今より10分多く体を動かそう</li> <li>・安全な運動習慣づくりのために</li> </ul>	約5分	1~2
食事	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養バランスについて</li> <li>・心の健康と食習慣との関連</li> <li>・家計とのバランスを考えよう</li> <li>・生活リズム・ライフスタイルとのバランス</li> </ul>	約10分	3~4
睡眠	<ul style="list-style-type: none"> <li>・寝だめの効果は…?</li> <li>・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)</li> <li>・睡眠に悪影響を及ぼすもの</li> </ul>	約13分	5~9
習慣化をめざそう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・習慣化を考える際の留意点</li> <li>・行動目標を決めるコツ</li> <li>・行動目標を続けるための工夫</li> <li>・行動目標を考えよう</li> </ul>	約13分	11~17
怒りのしくみと付き合い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体・心に起きる怒りのサイン</li> <li>・怒りに隠れている“本当の気持ち”</li> <li>・怒りが生まれるメカニズム</li> <li>・怒りへの対処 (アンガーログ/怒りへの対処方法リスト)</li> </ul>	約11分	19~25



# 運動



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



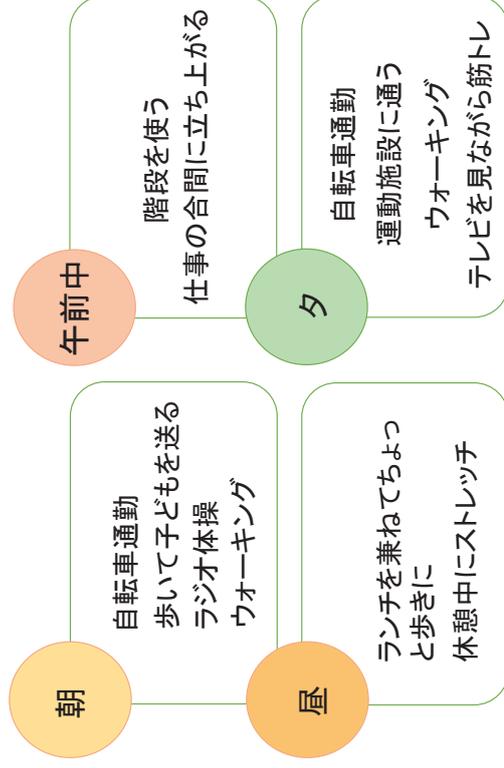
「成人版アチーブメントガイド-健康づくりのための身体活動(運動)ガイド2023-」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/content/001381383.pdf) を加工して作成

このようなことはありませんか？  
当てはまるものがあれば、☑ 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



## 日常生活で+10を取り入れるには？



「成人版アチーブメントガイド-健康づくりのための身体活動(運動)ガイド2023-」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/content/001381383.pdf) を加工して作成

## 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さずと思わぬ事故やケガにつながるがあるので、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

「成人版アチャコ」が「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2022」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/001361383.pdf>)を加工して作成

5

## (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
歯磨きしながら スクワットをする	汗をかきやすくなった

6

# 食事



## 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！

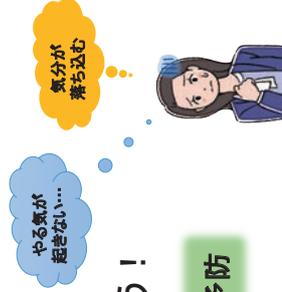
正しいと思うものに、○をつけてください

- 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量がとれていれば問題ない

「知る やってみる みんなで広げよう」といバランスの食生活(「健康栄養学」(https://www.maff.go.jp/nyokuhu/wakaseishi/attach/pdf/balance.pdf)を加工して作成)

## 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よう！

プチうつ改善！

生活習慣病予防

「知る やってみる みんなで広げよう」といバランスの食生活(「健康栄養学」(https://www.maff.go.jp/nyokuhu/wakaseishi/attach/pdf/balance.pdf)を加工して作成)

## 心を元気にする代表的な栄養素

### タンパク質(アミノ酸)

やる気や幸せを感じる脳内物質の材料

【豊富に含まれる食品】  
魚類、肉類、乳製品、大豆食品、卵  
ナッツ類、野菜、アボカド、バナナなど

### 食物繊維

腸の働きが活発になる

【豊富に含まれる食品】  
海藻、こんにやく、穀類、大豆食品  
いも類、きのこ類など

### 鉄

貧血を解消する

【豊富に含まれる食品】  
赤身肉、貝、レバー、海藻、青菜  
納豆、卵、レーズンなど

### 葉酸

赤血球を作る、貧血を予防する

【豊富に含まれる食品】  
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

「知る やってみる みんなで広げよう」といバランスの食生活(「健康栄養学」(https://www.maff.go.jp/nyokuhu/wakaseishi/attach/pdf/balance.pdf)を加工して作成)

## 1日3食、「主食」「主菜」「副菜」をとろう！



**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** 体をつくるもの：タンパク質や脂質  
魚、肉、たまご、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、鉄、カルシウム、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

汁物は、具だくさんの味噌汁や  
スープがおすすすめ

それに加えて、1日1回 取りたい食品は、この2つ！！



「考える やつてみる みんなで広げよう」といいうランスの食生活「健康水産物」(https://www.maff.go.jp/ryotaku/wakeisaku/etoh/pdf/balance-8.pdf)を加工して作成

## 生活リズム・ライフスタイルとのバランス

夕飯が遅くなっています

遅くなってしまおうときは、夕方と夜で2食に分けて！

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

遅い時間の食事は、コンビニ食材でも作れる  
簡単な簡単なメニューを考えてみました



「考える やつてみる みんなで広げよう」といいうランスの食生活「健康水産物」(https://www.maff.go.jp/ryotaku/wakeisaku/etoh/pdf/balance-8.pdf)を加工して作成

## 家計とのバランスを考えよう！

旬の野菜は値段が手ごろだけでなく、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、お買い得な野菜をうまくとり入れましょう

春	新玉ねぎ たけのこ そらまめ	春キャベツ	トマト えだまめ なす	ゴーヤ きゅうり	夏
冬	だいこん 小松菜	ブロッコリー ほうれん草	さつまいも にんじん	さといも	秋

「考える やつてみる みんなで広げよう」といいうランスの食生活「健康水産物」(https://www.maff.go.jp/ryotaku/wakeisaku/etoh/pdf/balance-8.pdf)を加工して作成

## 考えてみよう！

- ① 食事について、意識していることや改善できるといいなと思うことを  
書き出してみよう
- ② 今日からできそうな工夫を書き出してみよう

朝食にフルーツを食べたら  
仕事中に集中できるようになった  
と聞いたから、食べてみる！

# 睡眠



## 「睡眠」は・・・

### 健康増進・維持に不可欠な休養活動

#### 増進・維持

- ・脳・心血管
- ・代謝
- ・内分泌
- ・免疫
- ・認知機能
- ・精神的な健康

#### 心身の疲労回復

- ・成長・記憶(学習)の定着・強化
- ・環境への適応能力の向上

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/content/001306530.pdf) を加工して作成

## 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ガイド2023」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/content/001306530.pdf) を加工して作成

## 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ガイド2023」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/content/001306530.pdf) を加工して作成

## 「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～



5

## 「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 ✓

6

### 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します  
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

7

### 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

8

## 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とり入れ  
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

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）（<https://www.mhlw.go.jp/content/00130550a.pdf>）を加工して作成

9

## 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睡眠ガイド2023」（厚生労働省）（<https://www.mhlw.go.jp/content/00130550a.pdf>）を加工して作成

10

## 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睡眠ガイド2023」（厚生労働省）（<https://www.mhlw.go.jp/content/00130550a.pdf>）を加工して作成

11

## （参考資料） 日中の過ごし方

生活活動 日常生活における労働、家事、通勤・通学 などの活動	運動 体力の維持・向上を目的に計画的・意図的 に実施する活動
<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 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睡眠ガイド2023」（厚生労働省）（<https://www.mhlw.go.jp/content/00130550a.pdf>）を加工して作成

12

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睡眠ガイド2023」（厚生労働省）（<https://www.mhlw.go.jp/content/001383550.pdf>）を加工して作成

13

生活習慣

## 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

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）（<https://www.mhlw.go.jp/content/001305330.pdf>）を加工して作成

14

生活習慣

## 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つくりつかると**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

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）（<https://www.mhlw.go.jp/content/001383550.pdf>）を加工して作成

15

## 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

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）（<https://www.mhlw.go.jp/content/001305330.pdf>）を加工して作成  
「カフェインの過剰摂取について」（厚労省発表）（[https://www.mhlw.go.jp/kyosei/issaku/risk/energy/energy\\_hazard/caffeine.html](https://www.mhlw.go.jp/kyosei/issaku/risk/energy/energy_hazard/caffeine.html)）を加工して作成

16

## 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**

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」(厚生労働省) | <https://www.mhlw.go.jp/content/00100500a.pdf> を加工して作成

17

## 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



#### ポイント

- ・**夕方以降の喫煙は避ける**

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」(厚生労働省) | <https://www.mhlw.go.jp/content/00130300a.pdf> を加工して作成

18

## 睡眠に関する目標に取り組んだ経験者の例 (参考)

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時が近づくとも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

19



## 「習慣化をめざそう」



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  
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、どうすよいかというコツを知るために「習慣化をめざそう」を一纏に見てみましょう



## 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、それぞれステージに合わせた働きかけが必要になります



【健康日本21アクションプラン】～健康づくりポイントネット～ 行動変容ステージモデル（厚生労働省）  
([https://kenrit.nih.go.jp/information/information\\_exercise/s-07-001](https://kenrit.nih.go.jp/information/information_exercise/s-07-001))を加工して作成

## 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！

## 行動目標を決めよう



【健康日本21アクションプラン】～健康づくりポイントネット～ 行動変容ステージモデル（厚生労働省）  
([https://kenrit.nih.go.jp/information/information\\_exercise/s-07-001](https://kenrit.nih.go.jp/information/information_exercise/s-07-001))を加工して作成

## 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・産業医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、今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)○○○だけ食べると痩せる、高糖質なサプリメントなど



引用 障害者職業総合センター職業センター支援マニュアルNo.26「職場適応を促進するための相談技法の開発～ジョブコーチ支援における活用に向けて～」(2024).p.69.(3)習慣化(目標設定)に活用できる相談支援ツールの説明例)を改題

## 行動目標を決めるコツ その1

将来的にめざしたい自分のイメージ

健康的に働き続ける

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

習慣化したい行動目標

1駅分歩く

ポイント！  
メリットも考えておきましょう



引用 障害者職業総合センター職業センター支援マニュアルNo.26「職場適応を促進するための相談技法の開発～ジョブコーチ支援における活用に向けて～」(2024).p.70.(3)習慣化(目標設定)に活用できる相談支援ツールの説明例)を改題

## 行動目標を決めるコツ その2 ～達成できそうな目標にしよう～



3か月後に、その行動を継続できていると、80%思うものを目標にしましょう

例)毎日、ジョギングを1時間を(達成度30%)よりも、週3回、1駅分歩く(達成度80%)とする

複数のことを同時にやらず、「1つに絞って」やってみましょう

例)「早起きして、散歩する！」よりも「帰宅時に1駅分歩く」から始める

負荷の低い目標からはじめて、それができたら、目標を上げていきましよう

例)週3回、1駅分歩くことができたら、次に、週5回や行き帰りにしてみる

引用 障害者職業総合センター職業センター支援マニュアルNo.26「職場適応を促進するための相談技法の開発～ジョブコーチ支援における活用に向けて～」(2024).p.71.(3)習慣化(目標設定)に活用できる相談支援ツールの説明例)を改題

## 行動目標を続けるための工夫

- すでに習慣化されている行動に関連付けてみよう

(例)帰宅時に電車に乗る行動が習慣化しているから、1駅歩いてから電車に乗ろう

- いつもと違うことが起こったときの対応を考えておこう

(例)1駅歩きこうと思ったら雨が降ってきた…「今日は、家でスクワットを20回にしよう」

- おっくう感や面倒くささを感じないように準備しておこう

(例)通勤はスニーカーにしてみよう

- できなかつたときの気持ちの切り替え方法を考えておこう

(例)「今日ではできなかつたけど、今週は2回歩けたなあ」

引用 障害者職業総合センター職業センター支援マニュアルNo.26「職場適応を促進するための相談技法の開発～ジョブコーチ支援における活用に向けて～」(2024).p.71.(3)習慣化(目標設定)に活用できる相談支援ツールの説明例)を改題

## 習慣化に取り組んだ経験者の例①

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
運動と働き続けるための体力をつける	毎日10分間、ウオーキングする

9

## 習慣化に取り組んだ経験者の例②

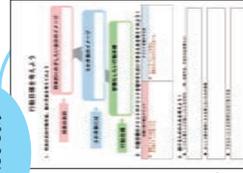
睡 眠	
目 的	行動目標
生活リズムを安定させる	毎日就寝前に5分間マッサージュをする
翌日に疲れを持ち越さずに働く	毎日23時までにはベッドに入る
寝つきをよくする	好きなアロマの香りを嗅ぐ

10

## 行動目標を考えよう！

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

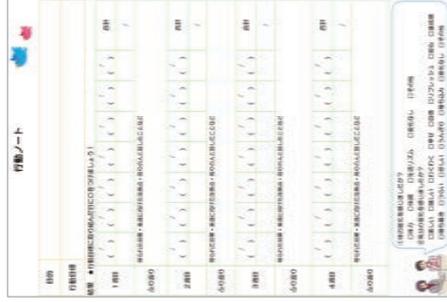
シートに記入しましょう



引用 障害者職業総合センター職業マニュアルNo.26「職場適応を促進するための相談技法の開発～ジョブコーチ支援における活用に向けて～」(2024).p.72.(3)習慣化(目標設定)に活用できる相談支援ツールの説明例)を改題

11

## セルフトモニタリングしよう ～行動ノートに記録する～



①目的と行動目標を書きましよう

②1週間の行動結果を書きましよう  
(4週間分配入できます)

③1週間の取り組みを振り返りましよう  
・得られた効果  
・来週に向けた改善点  
・面談で話したことなど

④体や気分に変化を感じたところをチェックしましよう

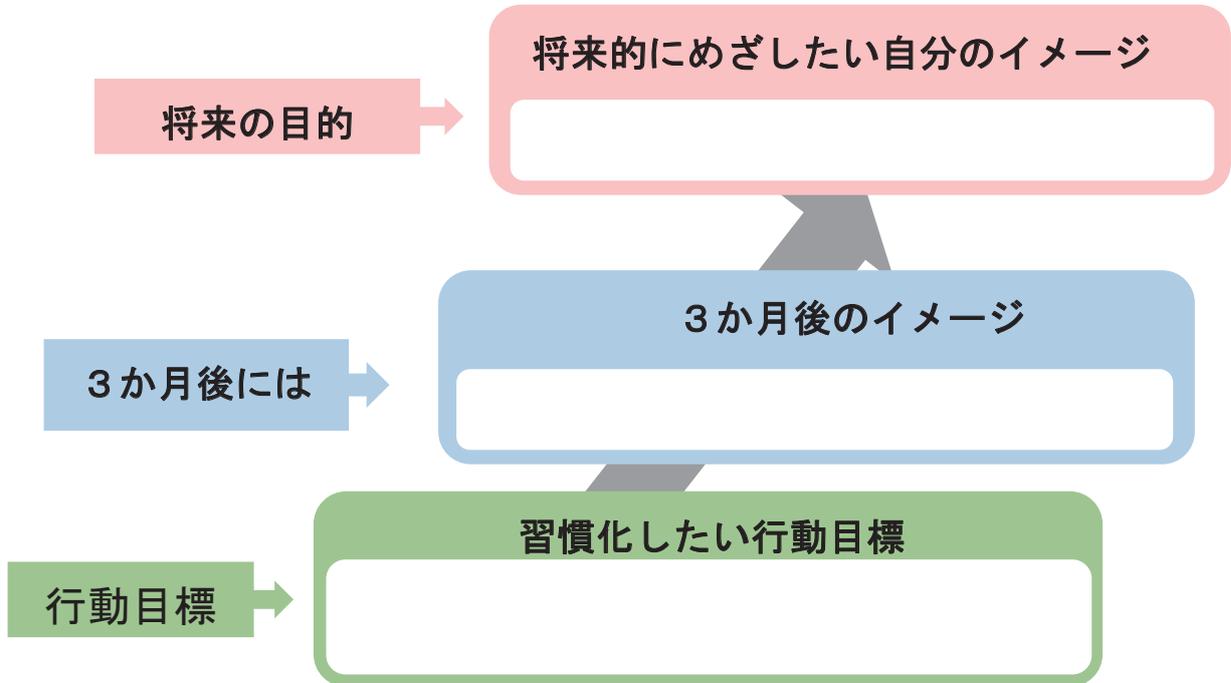
引用 障害者職業総合センター職業マニュアルNo.26「職場適応を促進するための相談技法の開発～ジョブコーチ支援における活用に向けて～」(2024).p.73.(3)習慣化(目標設定)に活用できる相談支援ツールの説明例)を改題

12



# 行動目標を考えよう

## 1. 将来の目的や数年後、数か月後を考えてみよう



## 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を考えてみよう！

目標に取り組むメリット	メリットを増やす工夫
例：運動すると気分転換になる。 体を動かすことが楽になる。	例：カレンダーにシールを貼る。 運動のあとは好きなものを食べる。

## 3. 続けるための工夫を考えよう！

- ◆ いつもと違うことが起こったときの対応（雨、体調不良、予定外の出来事など）

- ◆ 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



# 行動ノート



目的	
行動目標	

結果 ★行動目標に取り組んだ日に○をつけましょう！

1週目	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	合計
								/
振り返り	得られた効果・来週に向けた改善点・周りの人と話したことなど							
2週目	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	合計
								/
振り返り	得られた効果・来週に向けた改善点・周りの人と話したことなど							
3週目	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	合計
								/
振り返り	得られた効果・来週に向けた改善点・周りの人と話したことなど							
4週目	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	合計
								/
振り返り	得られた効果・来週に向けた改善点・周りの人と話したことなど							

習慣化をめざそう



①体の変化を感じましたか？

体力 体調 生活リズム 変化なし その他

②気分の変化を感じましたか？

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



## 怒りのしくみと付き合い方

## 体に起きる怒りのサイン

- 肩こり
- 頭痛、めまい
- 食欲がなくなる
- 睡眠の質が低下する



2

## 心に起きる怒りのサイン

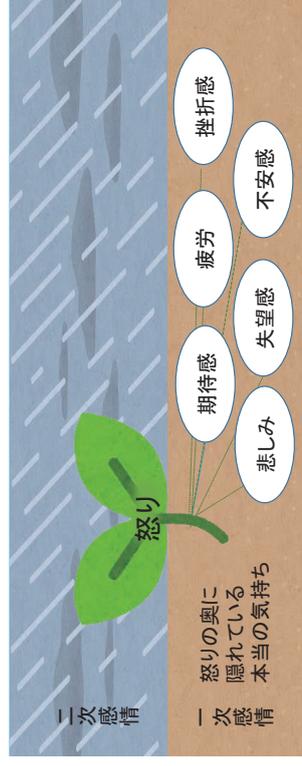
- ささいなことでイライラする
- 相手に責任があると強く感じる  
責める気持ちが高まる
- 自分が傷ついた、犠牲になっている  
と感じる



引用 産業労働総合センター職業センター支援センター「AI・No.26「職場適応」を促進するための相談支援技術の開発～ジョブコーチ支援における活用に向けて～」（2024）  
p.5 怒りのしくみと付き合い方

3

## 怒りに隠れている“本当の気持ち”

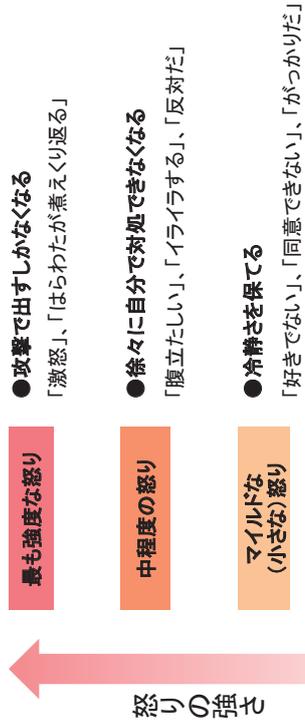


- ◇ 自分自身に問いかけてみよう◇
- ・ 今日イライラしているのは？ ⇒ 「疲れているから」
  - ・ 上司の言葉にムツとしたのは？ ⇒ 「突然だったから」
  - ・ 後輩に怒ったのは？ ⇒ 「かっかりしたから」
  - ・ 子どもを叱りつけたのは？ ⇒ 「心配したから」
  - ・ 思わず言い返したのは？ ⇒ 「否定されたようで悔しかったから」

引用 産業労働総合センター職業センター支援センター「AI・No.26「職場適応」を促進するための相談支援技術の開発～ジョブコーチ支援における活用に向けて～」（2024）  
p.5 怒りのしくみと付き合い方

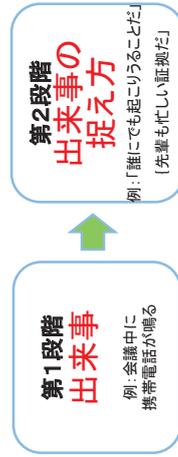
4

## 怒りは小さいうちに対処する



引用 消費者職業安全センター「怒り」マニュアルNo.12が職場適応法を促進するための相談支援技術の開発—ジョブコーチ支援における活用に向けて—(2024)  
～「怒り」の強さを段階

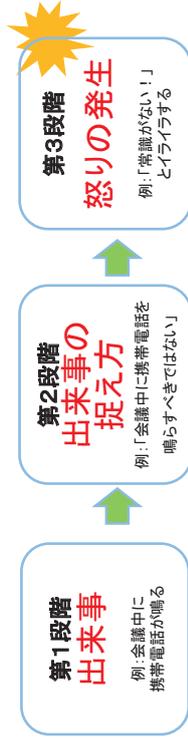
## ポジティブな出来事の捉え方



「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

引用 消費者職業安全センター「怒り」マニュアルNo.12が職場適応法を促進するための相談支援技術の開発—ジョブコーチ支援—(2024) p.37.怒りを感じる3段階

## 怒りが生まれるメカニズム



イライラするかどうか決めているのは自分「怒り」とは、考え方・価値観の違いにすぎない

引用 消費者職業安全センター「怒り」マニュアルNo.12が職場適応法を促進するための相談支援技術の開発—ジョブコーチ支援—(2024) p.38.怒りを感じる3段階

## 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よって、怒りをうまくコントロールして上手に付き合おうと、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

引用 消費者職業安全センター「怒り」マニュアルNo.12が職場適応法を促進するための相談支援技術の開発—ジョブコーチ支援—(2024) p.38.怒りを感じる3段階

## 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

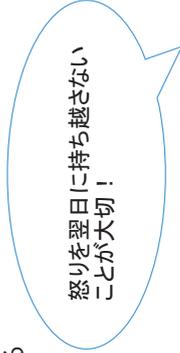


## 怒りへの対処

～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「見える化」しよう

～アンダーログの紹介～



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



アンガーログ (2023 版)

日時・場所	
出来事	
思ったこと	
感情の強さ	怒り (     %)、           (     %)、           (     %)
行動	
結果	



してほしかった こと	
※ 考えられる 対処	

※できたらよかったと思うことなどがあれば、書き出してみましょう。

周囲の人と相談してみることも方法です。

## アンガーログ（2023 版）【記入例】

日時・場所	○月×日（月）、午後2時、職場の自分の席
出来事	上司から、今日の午後4時に会議があるため、至急資料をコピーして欲しいと頼まれた。
思ったこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・なんで自分に頼むんだ。他の人でいいじゃないか。</li> <li>・突然、急ぎで仕事を頼むなんてひどい。</li> <li>・今から少し休憩をとろうと思っていたのに。</li> </ul>
感情の強さ	怒り（ 80%）、（     %）、（     %）
行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「もう無理」と言って、机をバンッと叩いた。</li> </ul>
結果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「今の態度はよくないよ」と隣の席の先輩から注意を受けた。</li> </ul>



してほしかったこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もっと早く頼んでほしかった。</li> <li>・「休憩をとってからでいいよ」と言ってほしかった。</li> </ul>
※ 考えられる 対処	<ul style="list-style-type: none"> <li>・深呼吸をして気持ちを落ち着ける。</li> <li>・「休憩をとってからでもいいですか」と言う。</li> </ul>

※できたらよかったと思うことなどがあれば、書き出してみましょう。

周囲の人と相談してみることも方法です。

## 怒りへの対処方法リスト

<input type="checkbox"/>	6秒数える	心のなかでゆっくり6秒数えます。
<input type="checkbox"/>	その場を離れる	相手に伝えた上で、席を立つ、トイレに行くなどその場から離れる方法です。
<input type="checkbox"/>	深呼吸をする	深くゆっくりと息を吐く、吸うを繰り返します。
<input type="checkbox"/>	水分をとる	水やお茶、好きなドリンクなどを飲んで気持ちを落ち着けます。
<input type="checkbox"/>	セルフトーク	自分自身を落ち着けるための言葉を心のなかで自分に語りかけ、怒りの発生や広がりを防ぎます。ストレスへの対処方法としても効果的です。 例)「なんとかなる」「まあいいか」「目の前のことに集中しよう」など。
<input type="checkbox"/>	目的に集中する	自分が果たすべき目的を思い出すことで、目の前の怒りから気持ちをそらします。 例)「電車に乗る自分の目的は、安全に時間通り出勤することだ」など。
<input type="checkbox"/>	笑顔をつくる	笑顔を作ることでポジティブな気持ちになれる効果があります。
<input type="checkbox"/>	点数をつける	怒りを10点満点で点数をつけます。 例)「並んでいた列に割り込まれたので6点」など。
<input type="checkbox"/>	気持ちを書き出す 視覚化する	怒りを感じた出来事、自分の考えを紙などに書き出します。視覚化することで、自分を客観的に見ることができ、怒りを軽減することができます。
<input type="checkbox"/>	ストレッチをする	ストレッチをして体を緩めます。
<input type="checkbox"/>	心が安らぐ風景を 思い浮かべる	自分が安らいだり、落ち着ける風景を想像し、怒りと距離をとります。
<input type="checkbox"/>	好きなものや 写真を見る	ペットや家族、風景などの写真を見て、気持ちを落ち着けます。
<input type="checkbox"/>	入浴する	湯船にお湯をはり、ゆっくりと浸かります。
<input type="checkbox"/>	一晩眠る	とにかく眠って、疲れによる怒りの増加を防ぎます。
自由記述(上記以外で、取り組みたい対処方法があれば、書き出してみましょう)		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

試してみる

～対処方法を試したふり返り～

試した対処方法:

効果(試した結果、工夫したこと、よかった点や改善点など)

次回試してみようと思う対処方法(同じものを続けて取り組んでもよいです)



障害者職業総合センター職業センター実践報告書 No.44 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

---

発行日	令和8年3月
編集・発行	独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 障害者職業総合センター職業センター
	所在地：〒261-0014 千葉県千葉市美浜区若葉3-1-3
	電話：043-297-9043(代表)
	URL： <a href="https://www.nivr.jeed.go.jp">https://www.nivr.jeed.go.jp</a>
印刷・製本	株式会社 コームラ

この成果物の著作権の取扱いについては、著作権法及び当機構の規程（独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構のホームページを参照）の定めるところによるものとし、ご利用なさる方は著作権法で認められている範囲を逸脱しないように、文化庁の著作権に関するサイト等をご確認いただき適切なご利用をお願いします。

当機構ホームページ「著作権・免責・リンク」

<https://www.jeed.go.jp/general/copyright/index.html>

NMR