公開用セミナー資料

職場のストレスケア

感情処理で心を軽くする方法

自分を大切にするための、やさしい技術

学習・研修用資料

MENTAL HEALTH CARE SEMINAR 2026

本日の流れ

所要時間：2時間

00:00	導入・アイスブレイク	10分
00:10	第1部：人間関係のストレスとは	20分
00:30	グループディスカッション①	15分
00:45	第2部：感情の理解と処理方法	30分
01:15	グループディスカッション②	15分
01:30	第3部：実践ワーク	20分
01:50	まとめ・質疑応答	10分

安心のためのルール

- 話された内容は、この場だけの秘密にしましょう（守秘義務）
- 相手の意見を否定せず、「そういう考えもあるね」と受け止めましょう
- 無理に話さなくても大丈夫。パスしてもOKです
- 体調や気分に合わせて、途中退室も自由にどうぞ

感情処理を通して
日々のストレスケアの方法を学ぶ

セミナーのねらい

今日、持ち帰っていただきたい5つの「気づき」と「技術」

変えられない相手への向き合い方

どうしても変わらない相手に対し、自分を守るための距離感と考え方を整理します。

ストレスの正体（感情の蓄積）

「なんとなくイヤだ」の裏にある、具体的な感情のメカニズムを理解します。

感情のポジティブな役割

怒りや悲しみも大切なサイン。それぞれの感情が持つ本来の役割を知ります。

感情処理の具体的なやり方

深呼吸とイメージを使った、誰でもすぐに実践できるケア方法を体験します。

明日からのセルフケア習慣

1日3分でできる習慣作り。自分の心を継続的にメンテナンスする方法です。

難しい専門用語は使いません。
「これならできそう」と思えることを、ひとつでも見つけてくださいね。

第1部

変えられない人間関係のストレス

どんなに頑張っても、
うまくいかない相手がいるとき、
私たちはどうすればいいのでしょうか？

相手は変えられないことがある

「アサーション」や努力をしても、変わらない相手はいます。まずはその事実を受け入れることから始まります。

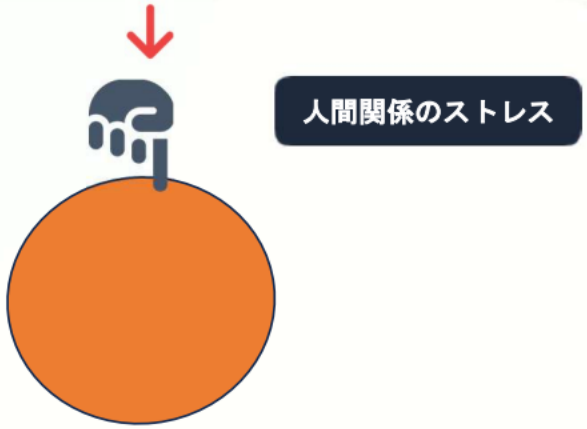
自分のストレスを減らすことに注力

相手を変える努力を手放し、「自分がどうすれば楽になるか」にエネルギーを使います。

自分を守る選択を優先

距離を取る、記録を残す、相談するなど。「逃げる」のではなく「守る」ための行動を選びましょう。

ストレス状態とは？（ボールのたとえ）



ボールが「へこんだ状態」＝ストレス

指で押さえ続けていると、ボールはずっと歪んだままです。
心も同じで、圧がかかり続けると形が戻らなくなります。

心に圧がかかっている状態

嫌な出来事や苦手な人との関わりによって、
心というボールがギュッと押しつぶされている状態です。

「気にしない」は逆効果

本当は気になっているのに「気にしないようにしよう」と思うのは、
さらに強くボールを押し込む「我慢」と同じです。
結果として、体調不良やイライラ、不眠などにつながります。

大切なのは「正しく向き合う」こと

無理に無視するのではなく、
「今、自分はストレスを感じているな」と認めてあげましょう。
それが、へこんだボールを元に戻す第一歩です。

Group Work

ディスカッション①

所要時間：15分

テーマ：最近のストレス場面

話し合うポイント：

Q1. どんな場面・誰との関わりでしたか？

Q2. そのとき、自分はどう感じ・どう行動しましたか？

Q3. いま試している対処法はありますか？

※言いにくいことは無理に話さなくてOKです。
「誰か」を特定せず、「Aさん」など仮名で話しましょう。

目的：言葉にすることで、自分の気持ちを客観的に見る

進め方

2分	個人で振り返り・メモ
10分	ペア / グループで共有
3分	全体で気づきのシェア

大切にしたいルール

- ✓評価・批判しない
- ✓ここだけの話（守秘）
- ✓聴くことを大切に

Total: 15 min

相手への見方を修正する（認知行動療法）

先ほどのディスカッションで共有いただいたストレス体験をふまえて、その出来事をどう受け止めるか、「認知」の視点で見直してみましょう。

事実（出来事）

- あいさつをしたけれど、返事がなかった
- 上司にメールを送ったが、まだ返信が来ない
- 同僚が不機嫌そうな顔で黙っている

誰が見ても変わらない「客観的な事実」

自分の考え（認知）

- 「私のことが嫌いなんだろうか？」
- 「自分は軽んじられているのかもしれない」
- 「何か悪いことをして怒らせたかな？」

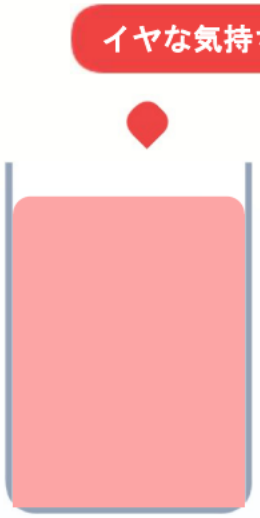
事実をどう受け取ったかによる「主観的な思い」

心を軽くする「置き換えフレーズ」

「私はそう思っている。でも、本当のところはわからない」

- ✓ 気持ちが楽になる
- ✓ 行動を選べるようになる

なぜ感情が溜まるのか（コップのたとえ）



我慢しすぎると、コップがあふれてしまう

心の中にコップがあると想像してください。
日々の小さなストレスが水のように溜まっていきます。

心のコップと感情

「怒ってはいけない」「弱音を吐いてはいけない」と我慢やブレーキをかけると、
感情は消えるどころか、コップの中にどんどん溜まっていきます。

いっぱいになると…

コップが満タンに近いと、些細なことでも一気にあふれ出します。
突然キレたり、涙が止まらなくなったりするのはこのためです。

カギは「気づく→安全に吐き出す」

感情をゼロにはできませんが、減らすことはできます。
こまめにガス抜きをして、コップに余裕を作ることが大切です。

第2部

感情のポジティブな面を理解する

**ネガティブに感じる感情にも、
実は自分を守るための
大切な役割があります。**

怒り

「守る力」「行動のエネルギー」
自分や大切なものを守るためのパワー源です。

悲しみ

「手放しと回復の力」
つらい出来事を受け入れ、次に進む準備をします。

怖れ

「安全を守るセンサー」
危険を察知し、慎重な準備や回避を促します。

さびしさ

「つながりを求めるサイン」
人との関わりの大切さを教えてくれる感情です。

どの感情も大切

感情に良い・悪いはありません。
すべて自分の一部として大切にしましょう。

感情処理の効果（現場でのメリット）

自分の感情とうまく付き合うことで、仕事の質も人間関係も変わります

イヤな気持ちが減る

現場の例

深呼吸をして「今、イライラしているな」と気づくことで、**高ぶった感情が少しずつ落ち着いていきます。**

ストレスが軽くなる

現場の例

保護者対応でモヤモヤしたとき、ノートに気持ちを書き出す。**頭の中が整理され、引きずらなくなります。**

前向きな考え・行動

現場の例

同僚と意見が合わず落ち込んでも、**「相手にも理由があるかも」**と冷静に考え直せるようになります。

人間関係が良くなる

現場の例

きつく当たってしまった後でも、自分の感情を整理できれば**「さっきはごめんね」と素直に謝りやすくなります。**

トラブルに強くなる

現場の例

突発的なトラブルが起きても、パニックにならず**「まずは落ち着こう」と冷静な対応を選べる**ようになります。

コントロール感が高まる

現場の例

子どもが思い通りに動かなくても、つい声を荒げる前に一呼吸置くなど、**自分の反応を自分で選べる**ようになります。

Group Work

ディスカッション②

所要時間：15分

テーマ：感情処理を試したい場面

話し合うポイント：

具体的にどの場面で試してみたいですか？

やってみるとき、どんな期待や不安がありますか？

実行を邪魔しそうなものは何ですか？どう備えますか？

例：「保護者対応の直前に深呼吸してみる」「帰り道に少し歩いて気持ちをリセットする」など、小さな一歩でOKです。

進め方

3分	個人で書き出し・整理
8分	グループで共有・応援
4分	全体共有・まとめ

ネクストアクション

明日やる「最初の一歩」を1つ決めましょう。

（無理なく続けられる小さなことでOK！）

Total: 15 min

感情処理のやり方（5つのステップ）

自分のペースで、ひとつずつ進めてみましょう



体の力を抜く

肩・背中・腕の力を
ストンと抜いて
リラックスします

場面を思い浮かべる

最近あった
「イヤだった出来事」を
思い出します

感情に名前をつける

「イライラ」「悲しい」
など、今の気持ちを
言葉にします

呼吸で吐き出す

息を吐くときに
感情も一緒に外へ
出すイメージで

他の感情がないか確認

奥にある別の感情も
探して、同じように
吐き出します

Point：無理せず今できる分だけでOK。自分が安心できる安全な場所で行いましょう。

実践ワーク（体験しよう）

実際に感情処理を試して、心の変化を感じてみましょう

1 姿勢づくり（リラックス）

椅子に深く腰掛け、足の裏を床につけます。
肩の力を抜いて、手は楽な位置に。

2 呼吸法（4-6呼吸法）×3サイクル

4秒かけて鼻から吸い、
6秒かけて口から細く長く吐きます。

3 感情の確認・吐き出し

「今、どんな気持ち？」と問いかけ、
見つかった感情を息と一緒に外へ出します。

4 繰り返す（必要なら）

感情が残っていれば、もう一度「呼吸」と
「吐き出し」を2〜3サイクル行います。

タイムスケジュール

実践ワーク	10分
感想の共有	5分

安心のためのルール

つらくなったり、気分が悪くなったら、
いつでも目を開けて中断OKです。
普通の深呼吸に戻りましょう。

終了後のチェック

今の気分を0〜10でメモしましょう

最悪　普通　最高

感情処理のポイント（続けるコツ）

無理なく続けるための、ちょっとしたヒント

大切な3つの視点

感情は「層」になっている

表面の「イライラ」の奥には、「悲しみ」や「不安」が隠れていることが多いです。奥にある本音まで気づけると、心はもっと楽になります。

感情にレッテルを貼らない

「怒っちゃダメ」「泣くのは弱い」と評価せず、感情はあくまで自分への「サイン」として、ただ受け止めましょう。

毎日少しずつ

ため込んでから一気に出すのは大変です。1日1〜3分でも良いので、こまめに「心のゴミ出し」をするのがコツです。

現場で使えるミニ・テクニック

職場での応急処置

深呼吸3回 + スケーリング

鼻から吸って口から吐く深呼吸を3回。
「今、イライラレベルは10段階の3だな」と数値化するだけで冷静になれます。

トリガー後のケア

行動でリセット（水分・歩く・メモ）

イヤなことがあった直後は、水を一杯飲む、少し歩く、短いメモを書くなど、体を動かして気持ちを切り替えましょう。

自分を守るための「小さなお守り」です

まとめ：今日からできる3つ

明日からのセルフケアのために、小さな一歩を

今日から始めるアクション

1日3分のふりかえり習慣

「感情の名前」「その強さ(0-10)」「出来事」を短くメモしましょう。自分の心の状態を客観的に知る第一歩です。

「事実」と「思い」を分ける

イライラしたら、「私はそう思っているだけかも？」と問いかけてみましょう。事実と解釈を分ける魔法の言葉です。

「相手は変えられない」前提で守る

無理に変えようとせず、距離を取る・記録を残すなど、自分を守るための具体的な行動を選んでください。

困ったときのサポート

一人で抱え込まないで

相談のタイミング

必要なときは迷わず相談

眠れない、食欲がない、出勤がつらいと感じたら、早めに上司・同僚・専門職に相談しましょう。

あなたの健康が一番大切です

よくある質問（Q&A）とまとめ

Q1 感情処理はどのくらいの時間がかかりますか？

- 慣れてくれば**1〜3分程度**でできるようになります。最初は時間がかかるかもしれませんが、毎日の習慣にするとスムーズになります。

Q2 職場で感情処理をする時間がない場合は？

- トイレや移動中、休憩時の**深呼吸3回**からでもOKです。「今、自分はイライラしているな」と気づくだけでも効果があります。

Q3 感情処理をしてもイライラが消えない時は？

- 怒りの奥に「悲しみ」や「不安」など**別の感情**が隠れている可能性があります。無理に一度で消そうとせず、複数回に分けて処理してみてください。

Q4 子どもへの対応中に感情が爆発しそうな時は？

- まず**子どもの安全を確保**。可能であればその場を離れて深呼吸し、落ち着いてから戻るか、同僚にバトンタッチ。後で感情処理を。



本日は貴重なお時間をいただき、
心よりありがとうございました

明日からの毎日が、
少しでも軽やかになりますように