

## ストレス軽減に繋がるコミュニケーション技法とストレス対処法

～人間関係を良好にするアサーションスキルを学び、

リラクセーションを体験しましょう～

コミュニケーション不足により、誰しも誤解や意見の食い違い等から生じるトラブルを経験したことがあるでしょう。

今回のセルフケア編では、自分も相手も大事にするコミュニケーションスキルについてご紹介いたします。このスキルを実践することで、良好な人間関係を構築するだけでなく、自分の意見を適切に表現することで、誤解やストレスを軽減し、コミュニケーションができるメリットがあるとされています。

その他、日常生活の中でのストレス対処法について、睡眠の重要性について解説するとともに、リラクセーション体験をしていただく内容となっています。

対 象 者	当支部組員員及びその家族（家族のみの利用も可）
視聴期間	令和7年12月8日（月）～令和8年1月18日（日） （上記期間中であれば、何度でもご利用いただけます）
費 用	無料（セミナー参加における通信費等はお負担ください）
講 師	公立学校共済組北陸中央病院 臨床心理士 富田 さなえ 氏
視聴方法	下記をご参照ください

※詳しくは組合員専用ページ及び事務担当者専用ページのお知らせをご覧ください

### 動画内容

各編2構成で、いずれも動画は15分程度です

#### 自分も相手も大切にする コミュニケーション ～アサーションスキルについて～

- ① 職場内のコミュニケーションを良好にする  
「アサーション」スキルについて
- ② 事例を通して「アサーション」  
スキルとしてのDESC法を学ぶ 等

※DESC法（自分も相手も大切にしたいコミュニケーション方法を4ステップで説明したもの）

#### ストレス対処法

～リラクセーションを体験しましょう！～

- ① ストレスコーピングについて
- ② 睡眠の重要性・  
一緒にリラクセーションを  
体験しよう！ 等

※ストレスコーピング（日々感じるストレスに効果的に対処するための方法・技術）



### 動画視聴方法

職場やご自宅等のパソコンやスマートフォンから見る您可以通过YouTubeによる動画配信となります。

- ① 組合員専用ページ等の2次元コードを読み取り  
セルフケア編をクリックして、視聴してください

※ラインケアと同じコードになります

You Tube

