



仕事の **ストレス** との付き合い方

～島大式働き方タイプ診断

(**ScWAT**) から考える～
スクワット

講師

石原 宏 准教授

(島根大学 人間科学部 人間科学科)

日時

2024. 7. 22 (月) 16:00～17:10

島根大学こころとそだちの相談センターでは、地域で働く方々のメンタルヘルス・サポートの一環として、島大式働き方タイプ診断 (ScWAT: スクワット) (Noguchi, 2017) を開発しました。これまでの研究から、働き方は大きく5つのタイプに分類でき、働き方タイプの違いによって仕事のストレスの感じやすさが違ったり、ストレスを溜めないために気をつけるとよいポイントが違ったりすることが分かっています。

今回は、ScWATに基づいて、働くみなさんの自己理解やセルフケアはもちろんのこと、職場の同僚・上司・部下との付き合い方を考えるうえでもヒントになるお話ができればと思います。

＜働き方タイプ＞尺度 (ScWAT) で分かること

5つの働き方タイプの判定



人間関係が大事よね！

関係志向型



与えられたタスクは完璧に！

ミッション遂行型



こんな出来じゃダメかしら…

評価不安型



ガンガンやります！

活躍願望型



わたしには無理です…

傍観者型

3つの不器用さの判定

ストレス抵抗力の判定

講師紹介

専門分野 : 人文・社会 / 臨床心理学
研究テーマ : 企業メンタルヘルスに関する研究
箱庭療法の研究

Zoomによる
オンライン開催
先着100名・参加無料



こちらから
お申込み
いただけます。

<https://forms.office.com/r/04vyDK85WB>

申込締切 7.22(月) 13:00