



管理職のための ストレスマネジメント実践研修

プレッシャーに巻き込まれず、しなやかに乗り越える技術

管理職のためのストレスマネジメント実践研修

DAY1 「気づき、整える」

- 1. ストレスの正体に気づく**
 - プレッシャーの構造と自分の反応パターンを理解する
- 2. ケース①：クライアントの一言で揺らぐ自分**
 - 感情の正体を見つめ、意味づけを再構成する
- 3. 思考の整理と認知スキル**
 - 事実と解釈を分け、冷静な判断軸を持つ
- 4. ケース②：板挟みマネジャーの選択**
 - ステークホルダーの期待を翻訳し、自分の軸で応答する
- 5. 1日目のまとめ：私にとってのプレッシャーとは？**
 - 内省と言語化を通じて、自分の問いを立てる

DAY2 「鍛える・統合する」

- 1. 問いの再確認からスタート**
 - 昨日の問いを見直し、変化を言葉にする
- 2. ケース③：部下を守れなかった自分と向き合う**
 - 自責の構造を整理し、復元力のスイッチを入れる
- 3. リーダーの復元力を鍛える3つの問い**
 - 責任・未来志向・自己受容という3視点を持つ
- 4. ロールプレイ演習：プレッシャー下での対話**
 - 感情に巻き込まれず、選択する力を体感する
- 5. マイストレスマップと行動宣言**
 - 気づきを可視化し、明日からの一歩を決める

研修ゴール

- この研修は、日々プレッシャーにさらされる管理職の皆さんが、自分自身を守りながら、力強く前に進むための「実践スキル」を学ぶ場です。
- 本日のゴール：
ストレスやフィードバックに巻き込まれず、状況を俯瞰して判断できる自分を育てる

管理職を襲う 4つのプレッシャー

1. 管理職として日々受ける「見えない圧力」上司からの期待

└ 常に結果を求められる。余裕なく指示が飛んでくる。

2. 部下への責任

└ 指導・育成・心理的安全性の確保。部下の不満も矢面に立つ。

3. 顧客・社外からの評価

└ クレームや交渉など、「完璧な対応」を求められる。

4. 自分自身の理想像

└ 「できて当然」「弱音は吐けない」という自己要求。

💡 「あなたが最近感じたストレスは、このどれに近かったですか？」

セルフチェック：私はどのタイプのストレスに弱い？

■ よくあるストレス反応のタイプ

- つい我慢してしまい、あとから爆発する（**過剰適応型**）
- すぐに人や状況のせいにしてしまう（**外部化型**）
- 何もできなくなり、シャットダウンする（**回避型**）
- 頭では分かっているけど、感情のコントロールがきかない（**感情過多型**）
- すべて自分のせいだと感じる（**自責型**）

💡 「意外な自分の傾向に気づいた」など、感じたことを1つ、グループで共有してみましょう。

ケース①：クライアントからの辛辣なフィードバック

ケース概要（実話をもとづく内容）

- ある社員は、新製品の販売戦略について、プレゼン資料を提出。数日後、クライアントの部長から電話が入る。

📞 クライアントの言葉：

「正直、これじゃあ話にならないね」

「中身が浅すぎるし、こちらの要望をまったく理解していない」

「もういいよ。他の人に頼むから」

この社員の心情

- 資料作成に深夜まで取り組んだ矢先だった
- 上司には「任せた」と言われていた
- クライアントとは過去に信頼関係があったつもりだった
- 電話を切ったあと、しばらく何も手につかなくなった

ディスカッション

- ストレッサー（きっかけ）は何か？反応として現れた「思考・感情・行動」は？
- あなたがこの立場だったら、どう受け止める？

ケース②：板挟みマネジャーの決断

— 誰の期待に応えるか？

■ ケース概要

- あなたは中堅社員を率いる営業課長。
ある部下がこう訴えてきた：
 - 「もう少し自分の裁量で動かしてください。いちいち許可を取るのが効率悪すぎます」
- **上司である部長は次のように伝えてきた：**
 - 「今回の件、絶対にリスクは取るな。本社の意向に背く判断は許されない」
- **クライアントからは：**
 - 「御社の判断がいつも遅い。スピード感がない」

■ あなたは今、3方向からプレッシャーを受けている

- ▲ 部下の信頼を失いたくない
- ▲ 上司の評価も守りたい
- ▲ 顧客の期待にも応えたい

■ グループワーク

- あなたがこの立場なら、まず誰とどう話す？
- 「誰の期待にどう応える」ことを優先しますか？

→ その理由は？

 ヒント：どの声に応えるか＝「自分のリーダーとしての軸」が問われる



メッセージ

- プレッシャーは、あなたが大切にしているものを教えてくれる存在です。
- その気づきを通じて、リーダーはしなやかに強くなれます。
- 今日ここで学んだことは、あなた自身を守り、チームを育てる力となるはずです。