

ストレス社会を快適に過ごそう

3見

自分を見つめる
原因を見極める
解消法を見つける

物質的繁栄時代の終焉
精神的満足感の模索

生活スタイル

家系的ステージ ⇒
社会的ステージ ⇒
自己的ステージ ⇒

長寿高齢化社会の到来
社会保障の変化
終身雇用制の崩壊

心肺持久力 ⇒
柔軟性 ⇒
骨格のバランス ⇒
反射・反応力 ⇒
回復力 ⇒

自己管理時代

儒教的集団精神の変化
個人的能力優位

OA化 ⇒
精密化 ⇒
複雑化 ⇒
管理化 ⇒

社会の変化

思い描くライフプランと実現させるためのライフスタイル

生活スタイル

- 物質的繁栄時代の終焉
- 精神的満足感の模索

家系的ステージ ⇒

社会的ステージ ⇒

自己的ステージ ⇒

社会の変化

- 儒教的集団精神の変化
- 個人的能力優位

OA化 ⇒

精密化 ⇒

複雑化 ⇒

管理化 ⇒

自己管理時代

- 長寿高齢化社会の到来
- 社会保障の変化
- 終身雇用制の崩壊

心肺持久力 ⇒
柔軟性 ⇒
骨格のバランス ⇒
反射・反応力 ⇒
回復力 ⇒

ストレス社会を快適に過ごそう

テクノバージョン

自分を見つめる
原因を見極める
解消法を見つける

自分を見つめる

1. 精神ストレスチェック
2. 過剰適応型と不適応型

原因を見極める

1. VDT等の取り組方
2. 人間環境(チーム形態と孤立形態)

解消法を見つける

1. 本人の意思でストレスの発散に勤める
2. ストレスになりそうな仕事や状況を背負い込まない
3. ストレスが貯まらないよう早く消化していく
(ストレスマネジメントetc.)