

報道機関 各位

仕事のストレスとの上手な付き合い方を学びませんか？

【第118回島根大学サイエンスカフェ 7/22(月)開催】

◆本件のポイント！

島根大学で開発した、従業員の働き方タイプを診断するツール「ScWAT(スクワット)」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。

▼「ScWAT」についてはこちらをご覧ください

https://www.shimane-u.ac.jp/introduction/policy/sdgs_files/03/03.8.pdf



◆本件の概要

「島根大学サイエンスカフェ」は、社会の様々な課題の解決や持続的な発展について参加者と研究者との「対話」と「協働」の場として発展させるべく、「島根大学サイエンスカフェー島根からつなぐ！SDGsー」をテーマに開催しております。

Zoomによるオンライン方式で開催いたします。

◆概要内容

講師：石原 宏 准教授(島根大学 人間科学部 人間科学科)

日時：令和6年7月22日(月) 16:00~17:10

会場：Zoomによるオンライン開催

その他：先着100名、参加無料、事前申込み必要

申込期限：令和6年7月22日(月) 13:00

▼申し込み方法など、詳しくはこちらをご覧ください

<https://www.shimane-u.ac.jp/docs/2024052100028/>



◆本件の連絡先

島根大学 研究・地方創生部 研究推進課

TEL：0852-32-6056

E-mail：rsd-kenkyu[at]office.shimane-u.ac.jp

※[at]は@に置き換えてください



【添付資料： ■あり(1枚) □なし】



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

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

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。

司会 : 服部 大輔 准教授

(島根大学 地域未来協創本部 産学連携部門)

お問合せ : 研究・地方創生部 研究推進課
0852-32-6056

<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