

ストレスを味方にしてストレスタフネス度を高める  
メンタルタフネスを  
高める方法



第一章	ストレスを味方につける	1
第二章	素直な気持ちを上手に伝える 「アサーティブ・コミュニケーション」	5
第三章	苦手な相手との接触回数を増やす効果 「ザイアンスの法則」	7
第四章	解決に焦点を当てる解決志向の 「SFA(ソリューションフォーカストアプローチ)」	9
第五章	自分のモチベーションを上げるために、 よいサイクルを自分で作る「ルーティーン法」	12
第六章	心身共に健康で、働きがいを持つための ワークライフバランスとワークエンゲージメント	14

中尾経営労務管理事務所  
三栗経営塾

<http://www.nakao-sr.com>