

どんな時にストレスを感じますか？ どのようにして解消していますか？



ブランディングクラブ オンラインサロン

9月18日(木)
17:30～18:30

- ◆Zoom によるオンライン開催
(17:15 に Zoom を立ち上げます)
- ◆事前に参加の可否をご連絡ください

今月のブランディングメールのテーマは、「**困難をしなやかに乗り越え、回復する力(レジリエンス)**」です。社会の変化が加速し、将来が見通しにくい状況の中で、**不安やストレスを感じている方も多い**のではないのでしょうか。

ストレスを感じることは自然ですが、**それを他人に話す機会**はあまり多くないように思います。**他人に打ち明けることが弱さをさらけ出す行為**だと感じ、その結果、**自分の中に問題を抱え込む傾向**があるのかもしれない。

今回のサロンではこの「**ストレス**」について考えたいと思います。事前にクラブ会員に**ストレスについてのアンケート**をお願いしています。それを踏まえて、**どんな時にストレスを感じ、それをどのようにして解消しているか**を話し合います。

そもそもストレスとは何でしょうか？

ストレスとは、外部からの刺激(ストレッサー)に対して、心や体が示す反応を指します。この言葉はもとも物理学で「物体に力が加わったときに生じる歪み」を意味していましたが、現在では幅広い分野で使われています。

サロンのアンケートにご協力ください

右記の QR コードを読み込み、Google フォームを開き、アンケートにお答えください(約10分間で終わります)。

※アンケートの内容は、名前は公表せず、サロンで紹介させていただきます。

【質問項目】

- ・どんな時にストレスを感じますか？：**必須**
- ・ストレスを解消するためにどんなことをしていますか？：**必須**
- ・その他、ストレスについてお考えがあればお聞かせください：**自由**



次回
予告

10/2日(木) 17:30～18:30

スピーカー：**金野 大輔さん**

(合同会社 こんのでんき代表 / 北海道白老町)

テーマ：年商約1億円を

創業3年で実現できた理由



ブランディングで中小企業と地域のいまを輝かせます

株式会社 **クエストリー**

TEL:03-5148-2508

QUESTORY <https://www.questory.co.jp>