

健康・介護教室を
オンラインで受講！

改訂！
ストレス
マネジメント
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
こころの負荷を軽くする知識と知恵が満載

改訂 ストレスマネジメント

メンタル不全に陥らないセルフケアと人間環境

無 料

インターネットの
接続費用は
自己負担と
なります。



講 座 の ポ イ ン ト

◆ストレスと付き合い方7つの行動と心理的安全性

ストレスと聞くと、どうしても「悪もの」と捉えてしまいがちですが、ストレスをバネにして目標達成のパワーに変えることも可能です。心身が押しつぶされる過度なストレスに負けないためには、ストレスの原因とその正体を理解して、正しく付き合い方が必要です。講座では、上手なストレスマネジメントの秘訣を学べます。

【講師プロフィール】田中 純氏（心理教育カウンセラー）

赤坂溜池クリニック等でカウンセリングやコンサルテーションを行っている。
元NPO法人国際ストレスマネジメント協会ジャパン理事長。臨床のレパートリーはPCA、認知行動療法、心理劇、アートセラピー等。

横河電機健康保険組合

■改訂「ストレスマネジメント」オンライン版 カリキュラム

項目	内容		
こころのケアについて	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスマネジメントのイメージは「船と風の関係」 ・ メンタルヘルス不全の発生 ・ 4つのメンタルヘルスケアの推進 		
ストレスとは何か？	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスってなに？ (1) ああしよう、そうしよう、こうしよう (2) どうしようもないことを弁える（他人、過去など） 		
ストレスはどのように心身に影響を及ぼすか？	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「脅威」というストレスに対する一般的反応 ・ やる気の反対の「〇〇気」とは？ 		
ストレスとの賢い付き合い方 作戦1・作戦2	作戦1：ストレス（ストレスの元）を減らそう 作戦2：ストレスと付き合い方7つの行動 <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> (1) 合理的に考える (2) 自分のことは自分です ショーン - 脳がちゃんと休まるコツ (3) ライフスタイルを改善する スキル - ぐっすり眠るとはどういうことか 活用する (4) 発散・表現する・たのしむ まの受容 5つのツボ </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> (5) リラックスする - 3210リラクセーション (6) スキルを磨く - 脳に優しい目標設定 (7) サポートを確保・活用する - サポートの核はあるがままの受容 - 存在を無条件に尊重する </td> </tr> </table>	(1) 合理的に考える (2) 自分のことは自分です ショーン - 脳がちゃんと休まるコツ (3) ライフスタイルを改善する スキル - ぐっすり眠るとはどういうことか 活用する (4) 発散・表現する・たのしむ まの受容 5つのツボ	(5) リラックスする - 3210リラクセーション (6) スキルを磨く - 脳に優しい目標設定 (7) サポートを確保・活用する - サポートの核はあるがままの受容 - 存在を無条件に尊重する
(1) 合理的に考える (2) 自分のことは自分です ショーン - 脳がちゃんと休まるコツ (3) ライフスタイルを改善する スキル - ぐっすり眠るとはどういうことか 活用する (4) 発散・表現する・たのしむ まの受容 5つのツボ	(5) リラックスする - 3210リラクセーション (6) スキルを磨く - 脳に優しい目標設定 (7) サポートを確保・活用する - サポートの核はあるがままの受容 - 存在を無条件に尊重する		
職場におけるストレスと心の健康	挑戦を支える「心理的安全性」について		