

健康・介護教室を
オンラインで受講！

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

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、正しく付き合うことが必要です。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。

■ 「ストレスマネジメント」コース オンライン型 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 border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">(1) 合理的に考える</td> <td style="width: 50%;">(5) リラックスする</td> </tr> <tr> <td>(2) 自分のことは自分です - 脳がちゃんと休まるコツ</td> <td>- 3210リラクゼーション</td> </tr> <tr> <td>(3) ライフスタイルを改善する - ぐっすり眠るとはどういうことか</td> <td>(6) スキルを磨く - 脳に優しい目標設定スキル</td> </tr> <tr> <td>(4) 発散・表現する・たのしむ</td> <td>(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5つのツボ</td> </tr> </table>	(1) 合理的に考える	(5) リラックスする	(2) 自分のことは自分です - 脳がちゃんと休まるコツ	- 3210リラクゼーション	(3) ライフスタイルを改善する - ぐっすり眠るとはどういうことか	(6) スキルを磨く - 脳に優しい目標設定スキル	(4) 発散・表現する・たのしむ	(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5つのツボ
(1) 合理的に考える	(5) リラックスする								
(2) 自分のことは自分です - 脳がちゃんと休まるコツ	- 3210リラクゼーション								
(3) ライフスタイルを改善する - ぐっすり眠るとはどういうことか	(6) スキルを磨く - 脳に優しい目標設定スキル								
(4) 発散・表現する・たのしむ	(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5つのツボ								
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								