

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！
こころの負担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

◆ストレスと付き合う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

カリキュラム	項 目	内 容
	こころのケアについて	・ 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？	・ 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？	・ 「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：ストレスと付き合う7つの行動 (1) 合理的に考える (2) 自分のことは自分でする －脳がちゃんと休まるコツ (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 (4) 発散・表現する・たのしむ (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スキル (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

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費がかかることがあります。
 視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。