

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。

■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	<p>作戦1：ストレス（ストレスの元）を減らそう</p> <p>作戦2：ストレスと付き合う7つの行動</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 合理的に考える (2) 自分のことは自分です - 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リラクゼーション (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すの受容 - 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	<p>挑戦を支える「心理的安全性」について</p>

カリキュラム

講座をお申込み後に、視聴用アドレス・ID・パスワード・教材を健保より送付します。
 視聴期間は、視聴開始ボタンを押してから2週間になります。期間を過ぎると視聴できなくなりますので、ご注意ください。
 1名のIDで、同居のご家族みなさまでご視聴いただくのは構いませんが、それ以外の方へのID・パスワードの流用はされないよう、お願いいたします。

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額の通信料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環境等でご利用ください。