

健康・介護・子育て支援教室を
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 オンデマンド型 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」というストレッサー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：ストレッサー（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 －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でご利用ください。

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

シチズン健康保険組合