

**無料!**

**健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!**

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【ライン長のメンタルヘルスコース】

チームの心理的安全性を高め、  
全体のパフォーマンスを向上させるために

# ライン長のための ストレスマネジメント

いつでも  
受講できる

**オンデマンド  
講座**



## 講座のポイント

メンテナンスとしてのメンタルヘルスのみならず、チームの心理的安全性向上によって、チームのパフォーマンスの向上を期すセミナーです。

### 【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

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。

シチズン健康保険組合

## ■「ライン長のメンタルヘルス」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	
	導入	●本セミナーのポイント	●講師自己紹介
	ラインによるケアとは	●心のケア、なさっていますか？	●厚生労働省が推奨する職場のメンタルケア
	ラインによるケアに期待されること	●ストレスチェックの結果を左右するラインケア ・高ストレスによる各種障害の予防 ●「やる気」の反対の「〇気」を制御 ・名前も共有されていない「〇気」とは ●心理的安全性の向上による生産性向上の効果	
	“非専門家”にも可能な心のケア、PFAとD-PFA	●PFAとは何か ・20世紀→21世紀、心のケアが変化	・PFAとD-PFA
	メンタルケアのためのストレスマネジメントと7つ道具	●ストレスマネジメントとは	●ストレスマネジメントの7つ道具
	人間環境としての職場と心理的安全性	●「在るがままを受容」…無理？	
	職場復帰の支援	●立ち直るための“杖”や“手すり”	
	管理監督自身のセルフケア	●ケアする自分も“飛沫”を浴び、疲れる ●「メタ認知」と言わずにメタ認知力を向上	●感情のコントロール

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をご覧ください。高額な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をご利用ください。

### 【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。