

～ストレス耐性を高め健康な職場づくりために～ メンタルヘルス（セルフケア）研修

研修の 目的

メンタルヘルスの知識を深め、対処する手法を学ぶとともに、ストレスを一人で抱え込まない考え方を学びます。

- ①メンタルヘルスの知識を深め、ストレスを一人で抱え込まないための考え方を学びます。
- ②ストレスのしくみを理解し、職場生活に必要なストレスマネジメント力を身につけます。
- ③大きなストレス反応を予防するため、ストレス解消に活用できる考え方を理解します。

■主な内容（標準時間：3時間）

項目	内容
1. はじめに	<ul style="list-style-type: none"> ・メンタルヘルスの定義 ・メンタルヘルス不調とは
2. 労働者のメンタルヘルスの現状	<ul style="list-style-type: none"> ・「心の病」の増減傾向 ・「心の病」の最も多い年齢層 など
3. メンタルヘルスの基礎知識	<ul style="list-style-type: none"> ・メンタルヘルス不調は誰にでも起こりうる ・心の病気（うつ）の基礎知識 <ul style="list-style-type: none"> * うつ病で知っておくべきこと * メンタルヘルス不調につながるその他の症状
4. 職場のメンタルヘルス	<ul style="list-style-type: none"> ・4つのケア
5. セルフケアの基本理解	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスとは ・ストレッサー（仕事上のストレス要因） ・ストレス反応（ストレスによる主な症状） ・適正なストレスの考え方（良いストレスと悪いストレス） ・ストレス反応への対応
6. ネガティブ感情のコントロール	<ul style="list-style-type: none"> ・目の前の状況と個人のつながりの整理 ・思考のクセを知る ・思考が変われば気分も変わる ・ストレスについての考え方を見直す ・歪んだ認知…誤ったスキーマ
7. 自分自身にポジティブになるために	<ul style="list-style-type: none"> ・自己肯定感を高める ・自己効力感を高める ・自己肯定感と自己効力感の違い
8. 事例検討	<ul style="list-style-type: none"> ・ケーススタディ

お問い合わせ・ご相談

株式会社 学宣

03-6205-5691 uketsuke_sougou@gakusen.co.jp