

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

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 <table><tr><td>(1) 合理的に考える</td><td>(5) リラックスする</td></tr><tr><td>(2) 自分のことは自分でする</td><td>－ 3210リラクセーション</td></tr><tr><td>－ 脳がちゃんと休まるコツ</td><td>(6) スキルを磨く</td></tr><tr><td>(3) ライフスタイルを改善する</td><td>－ 脳に優しい目標設定スキル</td></tr><tr><td>－ ぐっすり眠るとはどういうことか</td><td>(7) サポートを確保・活用する</td></tr><tr><td>(4) 発散・表現する・たのしむ</td><td>－ サポートの核はあるがままの受容</td></tr><tr><td></td><td>－ 存在を無条件に尊重する5つのツボ</td></tr></table>	(1) 合理的に考える	(5) リラックスする	(2) 自分のことは自分でする	－ 3210リラクセーション	－ 脳がちゃんと休まるコツ	(6) スキルを磨く	(3) ライフスタイルを改善する	－ 脳に優しい目標設定スキル	－ ぐっすり眠るとはどういうことか	(7) サポートを確保・活用する	(4) 発散・表現する・たのしむ	－ 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
(1) 合理的に考える	(5) リラックスする														
(2) 自分のことは自分でする	－ 3210リラクセーション														
－ 脳がちゃんと休まるコツ	(6) スキルを磨く														
(3) ライフスタイルを改善する	－ 脳に優しい目標設定スキル														
－ ぐっすり眠るとはどういうことか	(7) サポートを確保・活用する														
(4) 発散・表現する・たのしむ	－ 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														

応募要項	【申込対象】	被保険者及びその家族 オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。
	【申込方法】	以下のMicrosoft Forms（アンケートフォーム）からお申込みください。 https://forms.office.com/r/5SHQn0fd5r お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を委託先の総合健康推進財団から直接お送りいたします。 ※発送には約1週間ほどお時間がかかりますので、ご了承ください。

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。

【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。

コニカミノルタ健康保険組合