

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"> <li>・ストレスマネジメントのイメージは「船と風の関係」</li> <li>・メンタルヘルス不全の発生</li> <li>・4つのメンタルヘルスケアの推進</li> </ul>		
ストレスとは何か？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスってなに？</li> <li>(1) ああしよう、そうしよう、こうしよう</li> <li>(2) どうしようもないことを弁える（他人、過去など）</li> </ul>		
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"> <li>・「脅威」というストレスに対する一般的反応</li> <li>・やる気の反対の「〇〇気」とは？</li> </ul>		
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：ストレスと付き合い方7つの行動 <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;">               (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             </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;">               (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の受容                    - 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 (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 (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		

カリキュラム

### ※注意

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でご利用ください。

### 【個人情報の取り扱い】

お申込み時にご登録いただいた個人情報は、講座の教材と視聴に必要な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。