心のセルフケア ストレスの仕組みと心身のサインを知ろう

eLearning Library eラーニングライブラリ

社会人のセルフケアの一環として、ストレスのメカニズムとストレスサインを学びます。
科学的根拠に基づき、多様なストレスをコントロールするための知識基盤を固めます。

現代のビジネスパーソンは、多様で複雑なストレスに直面しています。特にコロナ禍以降増加したリモートワークは、新たなストレス要因を生み出しています。
これらにより引き起こされたメンタル不調による休職・離職は、生産性低下や医療費増大など、企業に深刻なリスクをもたらします。
本コースは、科学的根拠に基づくストレスコントロール法を実践するにあたり、必要な基盤知識を学ぶことができます。ストレスとそのコントロールの在り方について理解し、自身が発するSOSに気づくことができる状態を目指します。



コースのねらいと特色

- ストレスについて正しく理解し、コントロールの重要性を学びます。
- 心と体が発するストレスサインについて知り、正しく対処するための知識基盤を作ります。
- 自身のSOSを早期発見し、ストレスコントロールにつなげるための重要なストレスサインを理解します。

カリキュラム

1. ストレスとリスク
2. ストレッサーとストレス反応
3. ストレスの原因となるパーソナリティ傾向
4. ストレスが引き起こす悪循環
5. ストレスチェックの活用

※本コースは、2026年11月開講予定です。カリキュラム、仕様等は変更する可能性がございます。

概要

受講対象者	ビジネスパーソン全般
監　修（仮）	武藤　収 東京メンタルヘルス株式会社　代表取締役
仕　様	想定学習時間：40分程度 最短実行時間：20分程度 テスト数：1（全10問、ランダム出題）

©JMA MANAGEMENT CENTER INC　無断複製転載を禁じます
サンプル動画はコチラをクリック ⇒ https://www.jr　サンプル動画は作成中です。　g_lib/xxx.html