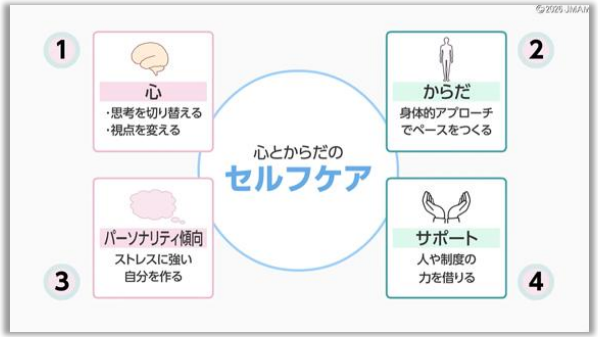
心のセルフケア 今日からできるストレスへの対処法

科学的根拠に基づく、実践的なストレスコントロール法を学びます。
こころとからだの両面を意識したセルフケアの方法を身につけます。

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、効率的に学ぶことができます。ストレスとの上手な付き合い方を理解し、円滑に働くために明日から実践できるノウハウを提供します。



コースのねらいと特色

- 気分を上手に切り替える方法を学び、こころのセルフケアを実践するための知識を習得します。
- からだを上手に労わり、ストレスに対処する実践的な方法を学びます。
- ストレスの予防習慣やレジリエンスについて理解し、ストレス社会に上手に対処できる力を身につけます。

カリキュラム

1. 気分を切り替える！～心のセルフケア術～
2. からだを労る！～からだのセルフケア術～
3. ストレスに強い自分を作る！～ストレス予防のための考え方～
4. ストレスを抱え込まない！～相談窓口などの活用～

※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