

# 健康経営03 メンタルヘルスを理解する セルフチェック/健康知識

メンタルヘルス不調と、ストレスとのかかわりや病気について理解し、セルフケアのための方法を見つけます。自分の健康リテラシーを振り返ることで、必要な知識の習得に向けたコース受講や、具体的に実践するためのマイクロラーニング受講につなげます。

## セルフチェック03 メンタルヘルスを理解する

<想定学習時間> 10分

<最短学習時間> 3分

メンタルヘルスに関する知識・行動のリテラシー度をセルフチェックで確認します。

## 健康経営03 メンタルヘルスを理解する

<想定学習時間> 30分

<最短学習時間> 15分

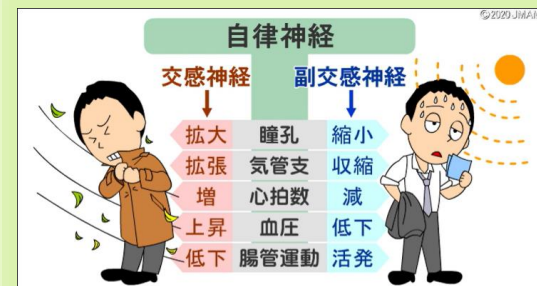
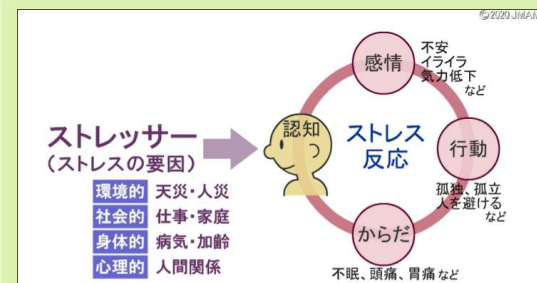
<レポート問題> 1回10問

※ランダム出題

適度なストレスは、程よい緊張と興奮を与え心を引き締めてくれますが、度を超すと体が抵抗しきれなくなり、ダメージを負ってしまいます。本コースでは、メンタルヘルス不調とストレスとのかかわりや病気について理解を深めます。また、ストレスに対処するセルフケアのための方法を見つけます。

### カリキュラム

1. ストレスとメンタルヘルス不調との関係は？
2. ストレスチェックを受ける
3. メンタルヘルス不調にかかわる病気 <うつ病>
4. メンタルヘルス不調にかかわる病気 <うつ病以外の病気>
5. セルフケアのための方法を見つける



受講対象者	●ビジネスパーソン全般
監修	●岡田 邦夫 NPO法人健康経営研究会 理事長