

自分のためのメンタルヘルスクエ基本コース

早期に自分のストレスをコントロールして、円滑に働けるようになることをめざします

ストレスは現代のビジネスパーソンに絶えず影響を受け続け、心の健康を脅かします。かといってストレスのない日常生活も考えられません。このコースは、ストレスとうまく付き合うことにより、心の病を予防して健康を保ち、前向きな気持ちで仕事に向かえるようになることをめざします。

セルフチェックや事例紹介で、ふだん気がつかない自分の心の状態を知ることができます。



<本コースのねらい>

- 「セルフチェック」を行い、「ストレスに関する知識」を習得することにより、自分で自分のストレスの状態に気づきます。
- いくつかのストレス対処法を習得することにより、自分が受け止めているストレスに対して、自分の状態に合った適切な対処を行なう力を身につけます。
- ストレス性の疾患を予防するために、仕事に関するストレスや悩みについて、自分一人で抱え込まないように、相談による対処の仕方を学習します。
- 「気づき」→「自己対応」→「相談」という流れで、ストレスをコントロールする方法を学習します。

<コースカリキュラム>

プロローグ	プロローグ 見えないところでストレスが・・・
第1章 《気づき》セルフチェック	1-1 心の健康とは 1-2 セルフチェック 1-3 ストレスへの気づき ～ストレス反応～ 1-4 ストレスへの気づき ～ストレスサー～ 1-5 ストレスへの気づき ～ストレスのメカニズム～ 1-6 気づきのためのワークシート
第2章 《対処》セルフコントロール	2-1 ストレス対処法 2-2 認知の仕方「ネガティブ思考をポジティブ思考へ」 2-3 リフレーミングのワークシート 2-4 より良い人間関係づくり 2-5 参考：ストレス解消法
第3章 《対処》相談	3-1 身近な人への相談 3-2 専門家への相談
エピローグ	エピローグ ※学習資料集

<概要>

受講対象者	ビジネスパーソン全般
仕様	<ul style="list-style-type: none"> ● 想定学習時間：4時間 ● 最短実行時間：40分 ● テスト数：2 (第1回：全20問、第2回：全20問)