

メンタルヘルス研修（セルフケア）

研修のねらい

現在、仕事上のストレスはほとんど人間関係によるものだと言われている。人とどのように関わるのか、また関わりをどのように考えるかでそのダメージは変わってくる。またストレスを緩和する緩衝要因を知ることによってストレスがあっても、それを上手く処理できるようになりセルフケア効果が高まる。

本カリキュラムは、NIOSHなどのストレス検査を使いながら、メンタルヘルスへの理解を深めるものとなっている。

タイムスケジュール

時間	内 容
9:00	1. ストレスの原因 ①仕事上の多くの悩みは人間関係 ②どんな時にストレスを感じるのか ③ストレスからくる不具合
研修 時間 3H 休憩含	2. ストレスの正体 ①ストレスは完全な悪者ではない ②NIOSH検査から知るストレス ③ストレス要因と緩衝要因
	3. ストレスと上手に付き合うために ①THP(トータル・ヘルス・パフォーマンス・プラン)の4つの指針 ②あなたの緩衝要因を探る ③ヘルスリテラシーの強化
	4. 心の動きを知ってストレス対策 ①脳の特徴を上手に使う ・寝つきをよくするために ・ポジティブマインドの育成 ②あなたの人生曲線を描いてみよう
	5. 困った時には ①抱え込まずに相談 ②健康・こころのオンライン
12:00	