



目的別 / 半日研修

Revised

メンタルヘルス(セルフケア)

ストレスへの対処法

▶ 本研修の概要とねらい

- ①健康障害とパフォーマンスの関係を理解する。
- ②自身のストレスについて自覚する。
- ③メンタルヘルスを高める方法について知る。

▶ 主なコンテンツ

メンタルヘルス対策の必要性と重要性、ストレスの知識、ストレスチェック、
ストレスの対処法、周囲にメンタル不調者がいる場合の接し方
など(詳細は裏面のタイムテーブルをご参照ください)。

▶ 演習/実習の内容

- ・『職業性ストレス簡易調査票(簡易採点版)』の実施
- ・ストレスコーピングの実践

▶ 受講対象(推奨)

一般職員

▶ 講師からの一言

本研修のポイントは、ストレスに「強い人」を目指すのではなく「コントロール出来る人」を目標にする点です。「ストレス」というハードルを低くすることで実質的な効果が狙えます。さらに、周囲にメンタル不調者がいる場合の接し方を学ぶことで、職場での人間関係を円滑にします。



一般社団法人 日本経営協会講師
浅田 実果(あさだみか)

1986年ナショナル住宅産業(株)(現パナソニックホームズ株式会社)入社。
1992年アトリエASADA主宰 カラーアナリスト・カラーカウンセラー・企業人材教育・インストラクターとして従事。2003年心理学研究所 心理カウンセラー・人材教育相談者として従事。2006年関西雇用創出機構入社(現株式会社パソナ) キャリア教育、キャリアカウンセリングに従事。2012年に株式会社ASキャリアを起業・代表取締役。2013年より、日本経営協会講師、関西カウンセリングセンター キャリアコンサルタント更新講習、キャリアビジネスコース、色彩心理学講座、関西大学、鹿児島大学、京都先端科学大学非常勤講師。

1級キャリア・コンサルティング技能士(国家資格)、産業カウンセラー、上級心理臨床カウンセラー、カラーアナリストの資格を持つ。

本講師の他の研修

- a. コミュニケーション
- b. ビジスマナー
- c. ストレスマネジメント

メンタルヘルス(セルフケア)

半日研修タイムテーブル案

内容	主なコンテンツ
1. メンタルヘルス対策の必要性と重要性	☞自治体を取り巻く環境の変化、メンタルヘルス指針、勤労者に必要な「4つのケア」、特に必要な“セルフケア”という考え方
2. ストレスの知識	☞ストレスの成り立ち、ストレスとは、ストレスが関わる心と身体の病気、快ストレスと不快ストレス、ストレスを早く気付いてトラブルを未然に防ぐ
3. ストレスチェック	☞勤労者のストレス自己診断チェックリスト、勤労者の働く価値観から発見する“自分のストレスタイプ”
4. ストレスの対処法(ストレスコーピング)	☞目標は“ストレスに強い人”ではなく“コントロール出来る人”、ストレス対処の“バリエーション”について考える、リラクゼーションの紹介
5. 周囲にメンタル不調者がいる場合の接し方	
6. 質疑応答・まとめ	

■本研修を受講した研修生の感想

- ☞ストレスのコントロールが、安定的な仕事のパフォーマンスのために必要だと理解しました。
- ☞ストレスをコントロールするための方法をたくさん知れてよかったです。

■本研修コーディネーター担当者からのワンポイントメッセージ

- ☞単に「健康を維持・向上させましょう」というだけではなく、健康障害と個人のパフォーマンスの低下及び組織力の低下との密接な関係を理解していただけるような内容です。

本研修に関するお問い合わせ

一般社団法人 日本経営協会 関西本部
〒550-0004 大阪市西区靱本町1-8-4(大阪科学技術センタービル)
電話 06-6443-6925 FAX 06-6441-4319
URL <http://www.noma.or.jp>