

# メンタルヘルス・マネジメント

## ストレス耐性を高め元気にはたらく！

### 研修の目的

- さまざまなストレスにさらされる現代において、ストレスとの上手な付き合い方を考えていただきます
- メンタルヘルス・マネジメントの定義、ストレスを知り、ストレスに気づき、ストレスへの対処法をお伝えします

### 研修の特徴

- ストレスを感じない、発散しきることは難しいという観点から、うまい付き合い方について考えます
- 演習や情報共有を通じて理解を深める、受講者参加型の研修になります

### 開催概要

開催方法	対面研修またはオンライン研修 ※組み合わせも可能。 ※ご希望の内容によって所要時間は調整します
定員	40名程度まで ※ご要望に合わせて応相談
受講対象者	□いきいきと働いていきたいみなさま □働きやすい職場づくりを目ざすみなさま

自分のところは自分でコントロール！ストレスに負けないポジティブな自分をつくる！

#### ●カリキュラム

#### I. メンタルヘルスの現状を知る！— ころの健康チェック！ —

- 1.メンタルヘルス・マネジメントって？
- 2.ストレスってどんなもの？
  - そもそもストレスはこわいもの？
  - 「我慢強いから大丈夫！」は本当？
  - やる気とストレスの関係
  - 適度なストレスが心を強くする！
- 3.さまざまなストレス要因を知る
  - ストレスの完全回避は不可能！不要！
  - ストレスは複合的に影響する

#### II. ストレスに気づく！

##### — ころの健康状態をチェック！ —

- 1.メンタルヘルス・セルフケアの重要性
- 2.シグナルを見逃すな！こんな症状に要注意
- 3.自分の状態を客観的に考える  
【個人ワーク】ストレス蓄積度チェック

#### III. ストレスに対処する！

##### — ストレスとの上手な付き合い方 —

- 1.ストレスへは、合わせ技で対処する！
  - \* 周囲からの援助を受ける ...「話す」ことの効果とは？
  - \* 自分自身の考え方を変える... 良くない考え方のクセとは？
  - \* 身体を休めて、心を癒やす... 五感を使ってストレス解消
  - \* 気晴らしをする ... オフィスでできる！気分転換
- 2.心を強くする“ポジティブ思考”が、モチベーションを高める！

#### IV. ストレスに強い職場をつくる！

##### — いきいき働く！職場コミュニケーションを考える—

- 1.「いつもと違う」同僚の“ちょっとしたサイン”に気づくには？
- 2.コミュニケーションの重要性と効果 ラインケアの4K
- 3.明日からの職場での働きかけ

研修カリキュラム・タイムスケジュールについては、  
ご要望に応じて柔軟に対応させていただきます。

お問い合わせから企画提案までお気軽にお問い合わせください

お問い合わせはこちら

※上記ボタンをクリックすると、当社問い合わせフォームに遷移します。  
※紙でご覧の方はQRコードをお使いください。

