



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 メンタルヘルスの重要性を認識する。
- 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

心身の健康と労務管理について、ストレスコーピングの知恵と技術、さまざまなストレス対処法/メンタルタフネスのバリエーションリラクゼーション、リラクゼーション、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

※ご依頼先の趣旨により、新規採用職員・係長級・部長級の受講も可能です。

※ご依頼先の趣旨により、消防・保健医療・保育・教育等のみの研修内容も可能です。

➤ 講師からの一言

皆様から、メンタルヘルスやキャリアデザイン等研修の機会を頂き誠にありがとうございます。私は主に働く人の心理・キャリア・福祉・医療領域の現場で多くの臨床経験により育てて頂きました。これまでに培ってきました「現場感覚と知識・方法」を研修を通してご提供させていただきます。



一般社団法人 日本経営協会講師
瀬谷 俊宏(せや としひろ)

教育産業界で15年間勤務。小学部長、広報課長、広告宣伝課長、職員研修や心理カウンセラーを歴任。その後、独立し労働者のカウンセリング・発達障がいや精神障がいを持つ方の就労支援、国立大学法人鹿児島大学工学部化学生命工学科 非常勤講師・国家資格キャリアコンサルタント更新講習講師など 現在に至る。

キャリアデザイン論・産業組織論・メンタルヘルス論・産業心理学・カウンセリング心理学などをテーマに研修を実施。

シニア産業カウンセラー・1級キャリアコンサルティング技能士・国家資格キャリアコンサルタント・厚生労働省キャリアコンサルティング ジョブカード登録カウンセラー養成講師・Certificate of Attendance Career Counseling & Career Management Global Viewpoint from Edgar Schein Practitioner-PartOne(with Prof. Edgar H. Schein, PhD And Joichi R. Ogawa, JD) 他の資格を持つ。

本講師の他の研修

- a. メンタルヘルス(ラインケア)
- b. キャリア形成論
- c. 産業心理学

メンタルヘルス(セルフケア)

半日研修タイムテーブル案

研修テーマ	主なコンテンツ
1. はじめに	☞今、なぜ、メンタルヘルスが大切なのか？、 心身の健康と労務管理について
2. メンタルヘルス対策とは	☞メンタルヘルス指針、セルフケアとは
3. ストレスへの気づき	☞ストレスのメカニズム、心身のメンテナンスが特に必要となる時期
4. ストレスの対処法(ストレスコーピング) (1)不調かな？と感じたら (2)ストレスコーピングの知恵と技術 (3)さまざまなストレス対処法/ メンタルタフネスのバリエーションリラクゼーション (4)リラクゼーション	☞貴自治体にあるサポート情報の情報等のご案内 ☞ストレッチ体操・深呼吸法・イメージ法等
5 まとめ・質疑応答	

■本研修を受講した研修生の感想

- ☞ケーススタディが多くあったため、実際の対応をイメージすることができ、職場での実践につなげやすいと感じました。
- ☞ストレスへの対処法をたくさん教えていただきました。いろいろ試して、自分に合った対処法を見つけていきたいです。

■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

本研修は机上の理論的学習ではなく、講師の臨床経験に基づいたメニューになっております。

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>