



メンタルヘルス＜セルフケア＞

～自分の健康は自分で守る～

コース概要	メンタルヘルスに対する正しい知識を理解し、自分自身をより良い状態にするためのセルフケアの方法について学習します。				
学習目標	<ul style="list-style-type: none"> ●メンタルヘルスとストレスの基礎知識が理解できる ●メンタルヘルスケアのためのリソース(制度・施設)を知り、活用できる ●自分自身の疲労度や性格傾向を知ることができ、その対処方法を知ることができる 				
必要な前提知識	(特になし)	対象	・メンタルヘルスにおけるセルフケアの対処方法を身につけたい人	日数	1日
場所	IKIアットラーニング セミナールーム	提供会社	株式会社IKIアットラーニング	金額(税込)	29,400円 <会員；26,250円>
カリキュラム	1日目				
	<p><9:30～17:00>(昼休み60分)</p> <p>【午前の部】</p> <p>I 心の健康づくり</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 心の健康とは 2. メンタルヘルスケアへの取り組み <p>II ストレスへの気づき</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレスとは 2. メンタルヘルス不調 3. ストレッサー測定 4. ストレッサーが複数になると 5. 職業性ストレスモデル 6. うつ病 <p>III ストレス耐性を高める</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレス対処法 2. リラクゼーション <p>IV コミュニケーション力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. さわやかな自己表現(アサーティブな自己主張) <p>V 相談・受診</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一人で悩まない 2. 相談機関 <p>【午後の部】</p> <p>VI エクササイズ</p> <p>VII 事例検討</p> <p>VIII セルフコントロール</p> <p>～ストレス耐性を高めるリラクゼーション法の体験～</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 呼吸法 2. 自律訓練法 <p>※1 進捗状況により、終了時間変更の可能性があることをご了承下さい。 ※2 研修終了後にアンケートの記入をしていただきます。</p>				