

◆120分プログラムの一例 ※時間・内容等は各事業所に応じてカスタマイズいたします。

メンタルヘルス研修 セルフケア ～ストレスと向き合うために～

◆研修のねらい

ストレスの要因と対処方法を理解し、自身のストレス解消法を見つける。

◆ポイント

- ・メンタルヘルスの必要性を理解する
- ・身体を休める・緩める
- ・ストレス要因を積極的に解消する
- ・考え方を考えるコツを学ぶ

ストレスチェック
事前研修にもお勧め

◆対象者 全職員対象

◆研修のゴール 気持ちを整理する手法を身につけ、常に前向きに仕事に取り組める。

研修プログラム例

内容	手法
<p>1. ストレスの現状を考える</p> <p>(1) 「メンタルヘルス」調査結果 (2) ストレスの要因（精神的要因、身体的要因、環境的要因） (3) 自身のストレス要因を整理する (4) ストレスの程度と「モチベーション」への影響 (5) ストレス反応</p>	<p>講義 ワーク</p>
<p>2. ストレスに上手に対処する</p> <p><自身の思考・行動のパターンを把握する></p> <p>(1) ストレスへの対処方法 (2) 考え方の傾向を知る (3) 考え方と行動のパターン（非主張的、攻撃的、アサーティブ） (4) なぜアサーティブになれないのか (5) 認知の歪み</p>	<p>講義 ワーク</p>
<p>3. ストレス耐性を身に付ける</p> <p><肯定的な考え方を身につけることで耐性をつける></p> <p>(1) 考え方の切り替え (2) 自己理解（長所・短所） (3) 気持ちの切り替え</p>	<p>講義</p>
<p>4. チームを意識する</p> <p><互いに気持ちよく働ける職場環境を考える></p> <p>(1) 受容 (2) コミュニケーションでメンバーを巻き込む (3) 話すことの効果 (4) 話を聴く</p>	<p>講義</p>