

◆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。

メンタルアロマセラピー研修 ～心と香りの良い関係～（香りの選び方から使用まで）

◆研修のねらい

自身のストレス状況を理解し自分自身のストレス解消の香りを見つける

◆ポイント

- ・自己理解（ストレス反応）
- ・身体を休める・緩める
- ・ストレス要因を積極的に解消する
- ・ストレス解消グッズの作成

ストレスチェック後
研修にもおすすめ

◆対象者 全職員対象

◆研修のゴール 自分に合ったストレス解消法を見つけ、ストレスの軽減に取り組む。

研修プログラム例

内容	手法
1. メンタルヘルスの現状 (1) メンタルヘルスに関する調査結果 (2) 自己理解シート作成	講義 ワーク
2. ストレスの要因とストレス反応 (1) ストレスとは、ストレスの要因 ストレスの程度と仕事への影響 (2) ストレス反応、不快ストレスとの付き合い方 (3) 香りと脳のメカニズム	講義 ワーク
3. ストレスへの対処（セルフケア） (1) ストレス原因を知る 状況に応じた香り選び (2) ストレスへの対処方法 ・座ってできるセルフマッサージ ・心と香りの良い関係 (3) ストレス解消グッズ作成	講義
4. まとめ	ワーク