

健康・介護教室を  
オンラインで受講！

ストレス  
マネジメント  
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
こころの負荷を軽くする知識と知恵が満載

# ストレスマネジメント

メンタル不全に陥らないセルフケアと人間環境

無料

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります。



## 講座のポイント

### ◆ストレスと付き合い方7つの行動と心理的安全性

ストレスと聞くと、どうしても「悪もの」と捉えてしまいがちですが、ストレスをバネにして目標達成のパワーに変えることも可能です。心身が押しつぶされる過度なストレスに負けないためには、ストレスの原因とその正体を理解して、正しく付き合い方が必要です。講座では、上手なストレスマネジメントの秘訣を学べます。

### 【講師プロフィール】田中 純氏（心理教育カウンセラー）

赤坂溜池クリニック等でカウンセリングやコンサルテーションを行っている。  
元NPO法人国際ストレスマネジメント協会ジャパン理事長。臨床のレパートリーはPCA、認知行動療法、心理劇、アートセラピー等。

## ■「ストレスマネジメント」コース オンライン型カリキュラム

項目	内容								
こころのケアについて	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスマネジメントのイメージは「船と風の関係」</li> <li>・メンタルヘルス不全の発生</li> <li>・4つのメンタルヘルスケアの推進</li> </ul>								
ストレスとは何か？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスってなに？</li> <li>(1) ああしよう、そうしよう、こうしよう</li> <li>(2) どうしようもないことを弁える（他人、過去など）</li> </ul>								
ストレスはどのように心身に影響を及ぼすか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「脅威」というストレスに対する一般的反応</li> <li>・やる気の反対の「〇〇気」とは？</li> </ul>								
ストレスとの賢い付き合い方 作戦1・作戦2	作戦1：ストレス（ストレスの元）を減らそう 作戦2：ストレスと付き合い方7つの行動 <table border="0"> <tr> <td>(1) 合理的に考える</td> <td>(5) リラックスする - 3210リラクゼーション</td> </tr> <tr> <td>(2) 自分のことは自分でする - 脳がちゃんと休まるコツ</td> <td>(6) スキルを磨く - 脳に優しい目標設定スキル</td> </tr> <tr> <td>(3) ライフスタイルを改善する - ぐっすり眠るとはどういうことか</td> <td>(7) サポートを確保・活用する - サポートの核はあるがままの受容 - 存在を無条件に尊重する5つのツボ</td> </tr> <tr> <td>(4) 発散・表現する・たのしむ</td> <td></td> </tr> </table>	(1) 合理的に考える	(5) リラックスする - 3210リラクゼーション	(2) 自分のことは自分でする - 脳がちゃんと休まるコツ	(6) スキルを磨く - 脳に優しい目標設定スキル	(3) ライフスタイルを改善する - ぐっすり眠るとはどういうことか	(7) サポートを確保・活用する - サポートの核はあるがままの受容 - 存在を無条件に尊重する5つのツボ	(4) 発散・表現する・たのしむ	
(1) 合理的に考える	(5) リラックスする - 3210リラクゼーション								
(2) 自分のことは自分でする - 脳がちゃんと休まるコツ	(6) スキルを磨く - 脳に優しい目標設定スキル								
(3) ライフスタイルを改善する - ぐっすり眠るとはどういうことか	(7) サポートを確保・活用する - サポートの核はあるがままの受容 - 存在を無条件に尊重する5つのツボ								
(4) 発散・表現する・たのしむ									
職場におけるストレスと心の健康	挑戦を支える「心理的安全性」について								

カリキュラム

応募要項

- [申込対象] NEC健康保険組合にご加入の18歳以上の方  
※1講座につき、1保険番号単位でのお申込みとなる為、代表となる1名様が手続きを行って下さい。  
(代表の方のみのお手続きで、同居のご家族みなさまが視聴できます)
- [申込コース数] オンデマンド型・オンラインLIVE配信型あわせてひと月1コースまで。年間4コースを上限とする  
※同じコースを2回以上お申込みすることはできません。
- [申込・問合せ] 「健康・介護教室 参加申し込みフォーム」よりお申し込みください。  
URL <https://forms.office.com/r/CU9C6FQEar>
- お問合せ先 日本電気健康保険組合 保健事業グループ  
外線 03-3461-9372 内線 8-185-220  
(平日 10:00~12:00 13:00~16:00)
- [注意事項] データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費がかかることがあります。  
視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

### 【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。