

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

### ◆ストレスと付き合う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、正しく付き合うことが必要です。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] シチズン健康保険組合加入者（被保険者及びその家族）  
オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。
- [申込方法] 下記の参加申込書に必要事項を記入の上、社内便またはFAX、郵送等で下記あて先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を健保担当者経由でお送りいたします。
- [申込・問合せ] シチズン健康保険組合  
住所：〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12  
TEL：042-468-4521 FAX：042-468-4653

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。

<切り取り線>

### オンライン型 健康教室 申込書：「ストレスマネジメント」コース

被保険者氏名				性別	男・女	年齢	歳
保険証記号	被保険者番号		会社・事業所名				
(フリガナ) 参加者氏名				性別	男・女	年齢	歳
				被保険者との続柄			
参加者住所	〒 -			電話 ( )			
Eメール アドレス							

#### 【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。

シチズン健康保険組合