

介護・健康教室で  
オンライン講座を開始！

ストレス・  
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

# コロナ禍における ストレスマネジメント

ストレスに負けないストレス耐性を整えよう

**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

### メンタルタフネス（ストレス耐性）を整えよう

新型コロナウイルスの感染拡大による生活環境の激変は、多くの人にストレスを抱えながら日々を過ごすことを余儀なくしています。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、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。

## ■「コロナ禍におけるストレスマネジメント」オンライン版 カリキュラム

カリキュラム	項目	内容
	<講義> ■メンタルタフネス (ストレス耐性)を整えよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ストレスの正しい理解とメカニズム                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスとは何か・ストレスの種類</li> <li>・ストレス発生の流れ</li> </ul> </li> <li>●ストレスの思考パターンに気付く                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスがたまりやすい性格、タイプ、考え方の癖</li> </ul> </li> <li>●ストレスが影響する心身の病気                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・心と体のSOSを早期に発見する</li> <li>・ストレスによる睡眠障害</li> <li>・専門機関の活用のしかた、考え方</li> </ul> </li> <li>●メンタルタフネス(ストレス耐性)を整える方法</li> </ul>

応募要項	[申込対象]	シチズン健康保険組合加入者(被保険者及び被扶養者) 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（内線：799-28201） 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>

### オンライン版 介護教室 申込書：「コロナ禍におけるストレスマネジメント」

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、本教室運営における以下の目的のために使用します。

1. 参加確認および参加決定通知をするため。
2. 参加者名簿および教室で使用するため。
3. 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
4. その他、「教室」運営を円滑にするため。

また、この情報は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。