

## メンタルヘルス研修（セルフケア）

ストレスに関する知識を深め、正しく理解することで心の問題に対するセルフケアを高める研修です。

【研修のねらい】

- ①メンタルヘルスやストレスに関する基礎知識を学び、セルフケア意識の向上を図る
- ②ストレス耐性やストレス対処能力を高める

【期 間】 1日間

【研修内容】

午 前	メンタルヘルスとその 必要性について ストレスについて ストレス解消実習①	<講義>  <実習>	メンタルヘルスの意義・定義 メンタルヘルスとストレスの関係 ストレスの3要素  身体を動かしながらストレス解消の基本的知識を学ぶ
午 後	ストレスセルフチェック  ストレス解消実習②	<講義・実習>  <実習>	自分のストレス状態に気づく 仕事面、言動、身体的症状等から  対話法 アサーション