

健康・介護・子育て支援教室を
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！
こころの負担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 オンデマンド型カリキュラム

カリキュラム

項 目	内 容														
こころのケアについて	・ ストレスマネジメントのイメージは「船と風の関係」 ・ メンタルヘルス不全の発生 ・ 4つのメンタルヘルスケアの推進														
ストレスとは何か？	・ ストレスってなに？ (1) ああしよう、そうしよう、こうしよう (2) どうしようもないことを弁える（他人、過去など）														
ストレスはどのように心身に影響を及ぼすか？	・ 「脅威」というストレスラーに対する一般的反応 ・ やる気の反対の「〇〇気」とは？														
ストレスとの賢い付き合い方 作戦1・作戦2	作戦1：ストレスラー（ストレスの元）を減らそう 作戦2：ストレスと付き合う7つの行動 <table><tr><td>(1) 合理的に考える</td><td>(5) リラックスする</td></tr><tr><td>(2) 自分のことは自分です</td><td>－ 3210リラクセーション</td></tr><tr><td>－ 脳がちゃんと休まるコツ</td><td>(6) スキルを磨く</td></tr><tr><td>(3) ライフスタイルを改善する</td><td>－ 脳に優しい目標設定スキル</td></tr><tr><td>－ 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</td></tr><tr><td>(4) 発散・表現する・たのしむ</td><td>－ サポートの核はあるがままの受容</td></tr><tr><td></td><td>－ 存在を無条件に尊重する5つのツボ</td></tr></table>	(1) 合理的に考える	(5) リラックスする	(2) 自分のことは自分です	－ 3210リラクセーション	－ 脳がちゃんと休まるコツ	(6) スキルを磨く	(3) ライフスタイルを改善する	－ 脳に優しい目標設定スキル	－ 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	(4) 発散・表現する・たのしむ	－ 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
(1) 合理的に考える	(5) リラックスする														
(2) 自分のことは自分です	－ 3210リラクセーション														
－ 脳がちゃんと休まるコツ	(6) スキルを磨く														
(3) ライフスタイルを改善する	－ 脳に優しい目標設定スキル														
－ 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														
(4) 発散・表現する・たのしむ	－ 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														
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														

応募要項

[申込対象]	カネカ健保加入被保険者及び被扶養者 オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。
[申込方法]	いずれかの方法でお申し込みください。
	1. オンデマンド型健康教室申込フォームから
	2. 下記の参加申込書に必要事項を記入の上、カネカ健保へFAXまたは郵送（社内便）
	毎週木曜日締切、申込締切日翌週木曜日に「ふれあい健康事業推進協議会」から教材一式（動画視聴ID・パスワード）を発送。
[申込・問合せ]	カネカ健康保険組合 住所：〒530－8288 大阪市北区中之島2丁目3番18号
	代表TEL：06-6226-5034 FAX：06－6226－5056

【注意事項】 1. データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料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環境でご利用ください。

2. 視聴期間は、視聴開始ボタンを押してから2週間です。

＜切り取り線＞

オンデマンド型 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
健康保険記号		健康保険番号	会社・事業所名	
(フリガナ) 参加者氏名			性 別	男 ・ 女
			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・子育て支援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。

力不力健康保險組合