

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。

カネカ健康保険組合

■「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

項目	内容								
こころのケアについて	<ul style="list-style-type: none"> ・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？	<ul style="list-style-type: none"> ・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？	<ul style="list-style-type: none"> ・「脅威」というストレス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（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</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>-3210リラクゼーション</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>(6) スキルを磨く -脳に優しい目標設定スキル</td> </tr> <tr> <td>(4) 発散・表現する・たのしむ</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> </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る -脳がちゃんと休まるコツ	-3210リラクゼーション	(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	(6) スキルを磨く -脳に優しい目標設定スキル	(4) 発散・表現する・たのしむ	(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
(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る -脳がちゃんと休まるコツ	-3210リラクゼーション								
(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	(6) スキルを磨く -脳に優しい目標設定スキル								
(4) 発散・表現する・たのしむ	(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								
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]	カネカ健保加入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. 右の二次元コードから申込フォームへ 2. 下記申込書に必要事項記入の上、カネカ健保へFAXまたは郵送（社内便）	
	[受講者への通知]	お申し込みいただいた方のメールアドレスへ委託先のふれあい健康事業推進協議会より、受講案内（アクセスURL、ID/PW等）が届きます。 ※迷惑メールに振り分けられないよう、 no-reply@manaable.com からのメールを受信できるように設定をお願いします。	
	[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	

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				
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	
Eメール アドレス	被保険者との続柄			

【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・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。