

**一般企業向け  
人材育成カリキュラム  
ベーシック版**

- **メンタルヘルス研修  
～セルフケア～**

**JMI**

**株式会社 日本マネジメント協会（中部）**

**JAPAN MANAGEMENT INSTITUTE**

〒464-0075 名古屋市千種区内山3-10-17 今池セントラルビル4F

TEL 052-745-6010 FAX 052-732-0010

MAIL [jmi.145@aioros.ocn.ne.jp](mailto:jmi.145@aioros.ocn.ne.jp) URL <http://www.jmi-web.co.jp>

# メンタルヘルス研修 ～セルフケア～

## 研修目的

ストレスやストレス反応、ストレス疾患などのメンタルヘルスの基礎知識やストレスへの対処法を社員一人一人が身に付けることで、心身ともに健康で活気のある職場を維持させることを目指します。

## 研修の特徴(ポイント)

- ① 自分自身のストレス状態やストレス傾向を知り、ストレス対処法を実践的に身に付けることができます。
- ② ストレス症状の実際を例にとり、分かりやすく解説します。

## 研修内容

対象者:全社員

	内 容
9:00	<b>開講:オリエンテーション</b> <b>1. 職場のメンタルヘルスの重要性</b> 1) メンタルヘルスの考え方 2) 職場におけるメンタルヘルスの取り組みと課題 <b>2. ストレスとは</b> 1) ストレスの説明 2) ストレス疾患とその対処法 3) ストレスマネジメント
12:00	<b>3. ストレスチェック</b>
13:00	<b>4. ストレス対処法 (コーピング)</b> 1) 認知の歪みについて 2) 自律訓練法 <b>5. 職場におけるコミュニケーションの改善</b> 1) 傾聴 2) アサーション <b>6. まとめ</b> 1) 質疑応答
16:30	<b>閉講</b>

※ 5の演習については下記の例など、ご要望に応じて変更可能。

【例】:自己理解を深め職場の人間関係に活かす(心理テスト～エゴグラム～を用いて)

:絵を描いて自分発見 他