メンタルヘルス研修　～セルフケア～

対象者：全職員

1. 研修の目的

個々のメンタル不調を防止する。
ストレスや心の健康、ストレス疾患などメンタルヘルスの基礎知識を理解する。心身の健康を維持するために必要なストレスマネジメントが実践できるような知識とスキルを習得する。さらに、レジリエンスを身につけ、自分らしさを発揮できるための心掛けも紹介したい。

2. 研修の特徴

■体験参加型の研修です。個人ワーク（実習）やグループ討議を用い積極的な受講態度を促し、研修の中で考え、話し合うことで気づきや学びを深めます。
■メンタルヘルス対策を実際に行っている立場（カウンセラー）から事例の紹介や不調にならないための考え方や気持ちの切り替え方など実践に役立つよう解説いたします。

3. 研修内容

	内　容	詳細、得たい成果
3時間	**1. ストレス理解** 【対話式講義、個人ワーク、グループ討議】 1）ストレス反応 2）ストレス要因 3）ストレス疾患とその対応 4）自分のストレスに気づく 5）ストレスのマインドセット	● ストレス反応やストレスのメカニズムについて解説する。 ● ストレス要因の多様性や心身に与える影響を理解し、心の健康維持につなげてもらいたい。 ● ストレス疾患とその対応についての概略を説明。取り上げきれない疾患は資料で補う。 ● 自分自身がどのような場面でストレスを感じているのか振り返り、自己理解を深める。 ● ストレスをネガティブで避けるべきものとしてだけでなく、ストレスは力に変えていくことができるというポジティブな側面へマインドセットのシフトを図る。
	2. ストレスマネジメント 【対話式講義、個人ワーク、グループ討議】 1）ストレスチェック 2）ストレスマネジメント 3）ストレス対処行動(コーピング)	● ストレスチェックシートを用い自己のストレス状態の自覚を促す。 ● ストレスマネジメントのポイントを理解し日頃の心掛けに生かしてもらいたい。 ● ストレス対処行動にはストレス要因、考え方や捉え方（認知）、発散と3段階のアプローチがあることを解説し、それぞれの方法を紹介。
	3. マインドフルネスで自律神経を整える 【講義、個人ワーク】	● 逆境にも耐えられる回復力レジリエンスを高めるための知識とスキルを学び、ワークを通して実感してもらいたい。
	4. 質疑応答とまとめ　【対話式講義】 閉講	