

介護・健康教室で
オンライン講座を開始！

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

コロナ禍における ストレスマネジメント

ストレスと付き合う7つの行動

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

◆ストレスの元を減らして、ストレス対処資本を増やそう

新型コロナウイルスの感染拡大による生活環境の激変は、多くの人にストレスを抱えながら日々を過ごすことを余儀なくしています。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、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びます。

【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。

■「コロナ禍におけるストレスマネジメント」オンライン版 カリキュラム

カリキュラム	項目	内容
	ストレスの正しい理解とメカニズム	<ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍とメンタルヘルスの問題 ・物理的距離と心の距離を区別しよう ・ストレスマネジメントのイメージは「船と風の関係」 ・出来事は受け止め方次第でストレスになる ・ストレス対処の基本とは ・なぜ、ストレスが病気につながるか？ ・やる気の反対の「〇〇気」とは？
	ストレッサー（ストレスの元）を減らそう	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスの元「どうしよう!？」を減らすには (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）
	ストレス対処資本を増やす ストレスマネジメント 7つの行動	<ul style="list-style-type: none"> (1) 合理的に考える (2) 自分のことは自分でする (3) ライフスタイルを改善する (4) 発散・表現する・たのしむ (5) リラックスする (6) スキルを磨く (7) サポートを確保・活用する

応募要項	[申込対象]	
	被保険者及びその家族 オンライン講座は、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]	WEB申込フォーム(QRコードよりスマホ可) https://forms.office.com/r/TZ48aH7TfQ または、下記参加申込書を記入しメールまたはFAX、郵送で健保組合までお申し込みください。 お申し込み後、教材一式（視聴用ID・パスワード含む）をご自宅へお送りいたします。
	[申込・問合せ]	イノアック健康保険組合 住所：〒450-0003 愛知県名古屋市中村区名駅南2丁目13番4号 内線：6290 TEL：052-855-2550 FAX：052-561-1173 E-mail: kenpo@inoac.co.jp

WEB申込



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けますと、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。

<切り取り線>

オンライン版 健康教室 申込書：「コロナ禍におけるストレスマネジメント」

被保険者氏名			性別	男・女	年齢	歳
保険証記号	被保険者番号	会社・事業所名				
(フリガナ) 参加者氏名			性別	男・女	年齢	歳
参加者住所	〒 -		被保険者との続柄			
Eメール アドレス			電話 ()			

【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、本教室運営における以下の目的のために使用します。

1. 参加確認および参加決定通知をするため。
 2. 参加者名簿および教室で使用するため。
 3. 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
 4. その他、「教室」運営を円滑にするため。
- また、この情報は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。

イノアック健康保険組合