

健康・介護教室を  
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 オンライン型カリキュラム

項目	内容								
こころのケアについて	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスマネジメントのイメージは「船と風の関係」</li> <li>・メンタルヘルス不全の発生</li> <li>・4つのメンタルヘルスケアの推進</li> </ul>								
ストレスとは何か？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスってなに？</li> <li>(1) ああしよう、そうしよう、こうしよう</li> <li>(2) どうしようもないことを弁える（他人、過去など）</li> </ul>								
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"> <li>・「脅威」というストレスに対する一般的反応</li> <li>・やる気の反対の「〇〇気」とは？</li> </ul>								
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 - 3210リラクゼーション</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>(6) スキルを磨く - 脳に優しい目標設定スキル</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>(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> <tr> <td>(4) 発散・表現する・たのしむ</td> <td></td> </tr> </table>	(1) 合理的に考える	(5) リラックスする - 3210リラクゼーション	(2) 自分のことは自分でする - 脳がちゃんと休まるコツ	(6) スキルを磨く - 脳に優しい目標設定スキル	(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	(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	(4) 発散・表現する・たのしむ	
(1) 合理的に考える	(5) リラックスする - 3210リラクゼーション								
(2) 自分のことは自分でする - 脳がちゃんと休まるコツ	(6) スキルを磨く - 脳に優しい目標設定スキル								
(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	(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								
(4) 発散・表現する・たのしむ									
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

### [申込対象]

被保険者及び被扶養者（当健保の保険証をお持ちの方）

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

<https://forms.office.com/r/6AEtxgi58n>

（右のQRコードから申請可能です）

お申し込み後、教材一式（視聴用ID・パスワード）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

〒450-0003

愛知県名古屋市中村区名駅南2丁目13番4号

TEL：052-855-2550 内線：6290

E-mail: [kenpo@inoac.co.jp](mailto:kenpo@inoac.co.jp)

### 【令和6年度】オンライン介護・健康教室 WEB 申込フォーム



応募要項

※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。

### 【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