

ストレス状態から抜け出し、自律的・健康的な生活を送るためには、さまざまなストレス対処方法を身につけることが有効です。日常的に用いることのできる対処法を実践的に学びます。

対象 一般職、管理職

目的 ◆自らのストレス状態を知る  
◆具体的なストレス対処方法について知る  
◆ケースを通してストレス対処方法を身につける

時間 2時間

特長 ◆メンタルヘルス相談サービス20年の実績を通して、最近の相談事例を基に事例を通して日常的に簡便に用いることのできるストレス対処法について具体的に分かりやすく学ぶことができます。

教材 ◆職場のメンタルヘルスガイド『セルフケア基礎編・実践編』  
◆ストレスチェックリスト  
◆考え方のクセ診断

## プログラム内容

- ◆ストレスの自己診断
- ◆ストレスへの対処方法 ①  
(睡眠とリラクゼーション)
- ◆ストレスへの対処方法 ②  
(“考え方のクセ”のあれこれ、自己診断、事例を用いたディスカッション)
- ◆ストレスへの対処方法 ③  
(ストレスをためないコミュニケーションとは？—事例を用いて)