

講座詳細

メンタルヘルス

2. メンタルヘルスとは

(1) メンタルヘルスとは何か
元々は、「精神的健康の保持向上」
最近ではストレスでおこる心身の不調
という意味も含まれるようになった。



1. ストレスコントロール

- ・ひどく疲れた
- ・へとへとだ
- ・だるい
- ・気が張り詰めている
- ・不安だ
- ・落ち着かない
- ・ゆううつだ
- ・何をしたらいいかわからない
- ・気分が晴れない



講座の内容解説

本講座では、まずはメンタルヘルスとは何か、こころの健康のために何を知り、息の長い職員であるために組織の人間関係について学びます。次に、もし辛くなった場合のストレスコントロール、レジリエンスとは何か、レジリエンス技術を身につける方法を習得し、最後に、相談するときはどこに相談したらよいかを学びます。

■ カテゴリ：職能別（職種転換）

■ 講義タイトルと学習時間

講義タイトル	学習時間(分)
・研修の目的	3
・メンタルヘルスとは何か	4
・自分を知る	6
・ストレスの原因を知る	5
・息の長い職員であるために	7
・ストレスはなくなる	9
・ストレスのコントロール	4

ココがキャリアアップに繋がる！

本研修の目的は、ストレス等による心身の不調について理解でき、自己理解とともにストレスへの気づき、行動を起こすことができるようになり、こころの健康について理解し、行動を起こすことができるようになることです。

■ 学習時間：合計1時間

講義タイトル	学習時間(分)
・レジリエンスとは	5
・技術を身につけるには	7
・どこに相談したらよいか	5
確認テスト	5

Point

- 組織の人間関係について学ぶことができる
- レジリエンス技術を身につける方法を習得できる
- 心身の不調について理解ができる



担当者様のご意見

自分のストレスに気づき、行動を起こすことができるようになるのはいいですね。