

# メンタルヘルス研修



## カリキュラム

---

### 1 メンタルタヘルスとは・・・

### 2 ストレスについて

- 1) ストレスって何？
- 2) ストレスによる影響
- 3) どんな時にあなたはストレスを感じる？

### 3 ストレスの原因 要因

体 環境 思考 行動

2)

### 3 ストレスを感じる人 感じない人

希望によってはストレス度チェックのテスト実施

色々なケースを想定 どの様に考え感じるか自己チェックし、感じ方の違いをグループで検証

### 4 メンタルタフネス (ワーク)

ペアになってワーク もしくはグループワーク

ストレスに強い心を作るには

自分を知る

メンタルタフネス トレーニング

自動思考を鍛える！

日頃のリラックス法

## 解説

環境の変化（配属 人事移動 転勤 引越し）  
対人関係（上司 後輩 取引先 家族）  
仕事へのプレッシャー（ノルマ 期待 失敗 期限）  
など。。

社会人は、日頃から多くのストレスを抱えて仕事をしています。  
しかし、決してストレスを抱えるのは悪いことばかりではありません。

大切なのは、  
「どの様にストレスと付き合っていくか」  
「どの様に対処したら良いか」

を知ることが最も重要であり、快適な社会生活を営む上で重要な鍵となります。

ただ がむしゃらに頑張り、我慢するだけが社会人ではありません。

自分を知って上手にコントロールすることも仕事の一つ。

そのコツと思考を学びます。