

## 参加型メンタルヘルス研修～セルフケア

ストレスチェックが義務化され、従業員に対するメンタルヘルスケアが求められる時代になりました。企業の責任として、従業員のストレス耐性を向上させ、職場のメンタルヘルス維持向上に努める必要があります。

本研修では、参加者に関心を持って実践的に学んでいただくため、ストレスマネジメントの演習を中心としたプログラムで参加型のメンタルヘルス研修を実施します。ご要望に応じて、ストレスチェック後の対応などのカスタマイズにも対応いたします。

- 講師：職場経験豊富な臨床心理士
- 対象：従業員全般
- 時間：半日～1日(可変)
- 人数：30名程度推奨
- 使用品：プロジェクター、ホワイトボード、マイク

## 研修概要

内容	進め方
1. 職場のメンタルヘルスの基礎知識	
－世の中の状況	講義
－ストレスとその影響	ディスカッション
2. ストレス対処	
－ストレスの仕組み	講義
－ストレスマネジメントの枠組み	
－ストレス反応チェックリスト	セルフチェック
3. ストレスマネジメント実践	
4つのアプローチ	演習
－身体からのアプローチ	リラクゼーション
－思考からのアプローチ	思考転換
－感情からのアプローチ	感情評定
－行動からのアプローチ	コミュニケーション
まとめ 質疑応答	

問い合わせ先

公益財団法人日本生産性本部 コンサルティング部  
〒150-8307 東京都渋谷区渋谷3-1-1  
TEL: 03-3409-1130 FAX: 03-3797-1810  
E-mail: consul.info@jpc-net.jp



公益財団法人 日本生産性本部