

講座詳細

変化に気づける人になる！ メンタルヘルスケアⅠ（基礎編）

変化に気づける人になる！
メンタルヘルスケアⅠ（基礎編）

UNIT 1

メンタルヘルスと
セルフケアの基本

気づく・記録する・相談する



13. 感情日記：出来事・気持ち・強さの3行だけ書く

感情日記は三行だけで、観察に必要な情報を残せます。



出典：厚生労働省「こころの耳：ストレスへの気づき」

講座の内容解説

ストレスが生まれる流れを日常の言葉で最短理解し、心・体・行動に現れるサインの見つけ方を学びます。睡眠・気分・疲れ・集中を毎日1分記録して「いつもの自分」と見比べる方法、睡眠・休養・食事・運動・生活リズムの整え方、感情をため込まない工夫、相談のタイミングと窓口までを、確認テスト（10問×2回）とあわせて習得します。

ココがキャリアアップに繋がる！

自分の状態を数値で把握できる方は、体調を崩す前に業務量を調整し、上司や産業医に具体的な言葉で相談できます。突然の長期離脱を避けながら成果の波を小さくできることは、変化の多い職場で長く働き続けるうえで大きな強みです。セルフケアの型を持つことは、後輩の不調に気づいて窓口につなげる力になり、将来チームを預かる立場になったときの土台にもなります。

■カテゴリ：セルフケアⅡ

■講義タイトルと学習時間

講義タイトル	学習時間（分）
UNIT1 メンタルヘルスとセルフケアの基本	12分
UNIT2 ストレスが生まれる仕組みを理解する	12分
UNIT3 心・体・行動に現れるストレスサイン	12分
UNIT4 自分のストレス傾向を知る（セルフチェックと記録）	12分
確認テスト（前半）：10問	12分
UNIT5 睡眠と休養：回復の土台をつくる	12分
UNIT6 食事・運動・生活リズムで心身を整える	12分
UNIT7 感情に気づき、ため込まない日常の工夫	12分
UNIT8 一人で抱え込まない：相談のタイミングと窓口	12分
確認テスト（後半）：10問	12分

■学習時間：合計2時間

Point

- 1日1分の記録で「いつもと違う」を数値で捉えられるようになります
- 睡眠・休養・食事・運動を、続けられる小さな行動に落とし込みます
- 相談の目安と社内外の窓口が分かり、抱え込む前に動けるようになります



担当者様のご意見

記録で自分の
変化に気づけ
る講座です