

講座詳細

立て直せる人になる！ メンタルヘルスケアⅡ（実践編）

立て直せる人になる！
メンタルヘルスケアⅡ（実践編）

UNIT 1

ストレス対処
（コーピング）の全体像

気づく・選ぶ・つなぐ



6. 座ったまま肩と手の力をゆるめる

力が入っている場所を知り、少しだけゆるめます。



出典：厚生労働省「こころの耳 5分研修シリーズ」

講座の内容解説

Iで身につけた「気づく力」を行動につなげる実践編です。ストレス対処の全体像を押さえ、状況に働きかける方法と心身を鎮める方法を場面に応じて使い分けられるようにします。考え方のクセへの気づきと捉え直し、怒り・不安・落ち込みへの対処、断り方、立て直しの手順とセルフケア計画の続け方までを、職場で実行できる形で学びます。

ココがキャリアアップに繋がる！

対処法を多く知ることより、場面に合う方法を選んで実行できることが、安定して働く力になります。状況に働きかける場面と自分の反応を整える場面を見分けられる方は、感情に振り回されずに判断でき、周囲からも落ち着いた対応ができる人として信頼されます。引き受ける範囲を自分で決めて伝える力や、失敗と変化から立て直す手順は、責任が増える場面でごそ生きてきます。

■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 ストレス対処（コーピング）の全体像	12分
UNIT2 問題焦点型コーピング：ストレス源に働きかける	12分
UNIT3 情動焦点型コーピング：高ぶった心身を鎮める	12分
UNIT4 考え方のクセに気づく（認知と感情の関係）	12分
確認テスト（前半）：10問	12分
UNIT5 物事の捉え直し（リフレーミング）を身につける	12分
UNIT6 怒り・不安・落ち込みへの具体的な対処	12分
UNIT7 境界線を引く・断る：アサーティブコミュニケーション	12分
UNIT8 レジリエンスを高め、セルフケア計画を続ける	12分
確認テスト（後半）：10問	12分

■学習時間：合計2時間

Point

- ストレス場面に応じて対処法を選び分ける判断軸が身につく
- 考え方のクセに気づき、事実にもとづいて物事を捉え直せる
- 怒り・不安・落ち込みへの対処と断り方・立て直しの手順がわかる



担当者様のご意見

気づきを行動
に変える実践
講座です