

メンタルヘルス研修～セルフケア

■ねらい

働くうえで重要となる健康を維持するには、風邪や怪我の予防といった体の管理だけでなく、精神（メンタル）の管理も不可欠です。本研修では、メンタルヘルス及びストレスに関する適切な知識を身につけ、自身のストレスをコントロールする方法を考えます。

＜ワークのポイント＞

- ・自身のストレス反応に気づく
- ・ストレスを感じる出来事と、その時に抱く感情について整理し、自身の「思考のクセ」を知る
- ・どのような考え方、捉え方をするのが自分にとって良いのか見直す
- ・意識して「ポジティブな発言を増やす」に取り組む

■テーマ概要

対象：自分自身のストレスマネジメントの方法を学びたい方

時間：1日

人数：20名

■カリキュラム一例

内 容

1. メンタルヘルスの現状

【ワーク】「メンタルヘルス」と聞いてイメージすることや知りたいことを共有する

- (1) メンタルヘルスに関する調査結果 (2) メンタルヘルスに取り組む際の心構え

2. ストレスをコントロールする

- (1) ストレスとストレッサー (2) 2種類のストレスパターン
(3) 自分にとってのストレス要因を整理する (4) 身体と心が発するシグナルに気づく ～ストレス反応
【ワーク】こんな症状に注意 ～現在当てはまるものを○で囲う
(5) ストレスに対処する ～ストレス・コーピング (6) 気分転換の重要性
【ワーク】ストレスを感じた際にどのように気分転換しているか共有する

3. 考え方を切り替える

- (1) よくある誤解：いつでもポジティブでいなければならない？
(2) 考え方・物事の捉え方を変える (3) 自分の思考のクセを知る
【ワーク】これまでの失敗などで落ち込んだときを振り返り、3つのステップで捉え直す
(4) 自分の長所を、素直に認める (5) 自分の短所とうまく付き合う
【ワーク】自分が短所だと思ふものを挙げ、どのように対処できるか書き出す

4. ストレスを抱え込まない人間関係を築く

- 【ワーク】良好な人間関係を築くことが、心の健康づくりにどのようなメリットがあるか洗い出す
(1) 相手の話を聴く ～傾聴のポイント (2) 相手を決めつけない
(3) 普段からコミュニケーションを取る (4) 相手の変化に関心を持つ
(5) メンバーとの関係を円滑にするコミュニケーション

5. 周囲への相談力を高める

- (1) 相談することのメリット (2) 相談の心構え (3) 相談を円滑に進めるポイント

6. まとめ

【ワーク】研修を踏まえて、健全なメンタルではたらくために実践することをまとめる

【参考】メンタルヘルス不調について知る

- (1) 依存症 (2) うつ病 (3) 適応障害 (4) 双極性障害（躁うつ病）
(5) 統合失調症 (6) パーソナリティ障害 (7) 発達障害