

自分自身のためのメンタルヘルスケア

《プログラム案》

1 . こころの健康を考える

知・情・意のバランス
産業構造とストレスの推移
ユーストレス(良いストレス)への気づき

2 . ストレス耐性と感性

～ストレスに負ける人、負けない人～

ストレスと職場適応
ストレス度と生産性
人生脚本を考える

3 . メンタルヘルスケアの基本的考え方

～ストレスラーの受け止め方～

精神面:うつ病、適応障害、パニック障害など
身体面:胃潰瘍、めまいなどの心身症
行動面:遅刻、欠勤、アルコール依存など

4 . 新しい自己の発見(交流分析を通して)

～自分自身のエネルギー状態を知る～

5 . ストレスとの上手なつきあい方

緊張・抑圧からの解放
可能思考を身につける(プラス思考の正体とは)
あなたは「出逢い型人間」ですか？

6 . セミナー Q & A (質疑応答)