

メンタルヘルス研修

～セルフケアとその啓蒙のススメ!～

開催趣旨

ストレスによる疾病が深刻な近年、心身の状態を自分でコントロールしていくことは欠くことのできないテーマです。本研修では、①心の健康の増進と疾病予防、②研修で学んだことを職場で生かすための幅広い知識や実践方法の習得をねらいとします。

【研修の特徴・効果】

- ① ストレスおよび心の健康についての正しい知識を習得します。
- ② セルフケアのための具体的な実践方法を幅広い視点から学びます。
- ③ 様々な社会資源や診療科の選び方など、必要な時にすぐに使える情報を得ることができます。

主な対象

全大学職員

開催日時

2011 年 9 月 6 日 (火) 9:45～17:15

会場

キャンパスプラザ京都 第二会議室 (予定)

募集定員

16 名 (大学コンソーシアム京都加盟大学・短期大学優先/先着順)

※参加の可否は確定次第、ご連絡いたします。

※参加者が 14 名未満の日については不開講となる場合がありますので、ご了承下さい。

参加費用

加盟大学・短期大学 11,000 円

非加盟大学・短期大学 18,000 円

※お支払い方法等につきましては、改めてご案内いたします。

※大学等の機関で参加費を負担される場合は各機関の窓口担当者様宛に、個人で参加費を負担される場合は、各個人様宛にご案内いたします。

申込方法

大学コンソーシアム京都ホームページの「大学職員共同研修プログラム」のページをご参照いただき、申込用紙をダウンロードの上、メール添付にてお申し込みください。

締切は 2011 年 8 月 1 日 (月) です。

URL <http://www.consortium.or.jp/>

[トップページ→教職員の方→大学職員共同研修プログラム]

e-mail sd@consortium.or.jp

研修プログラム

- メンタルヘルスケアの重要性を理解する (講義)
 - *研修のねらいとゴールを明確にする。
 - *4つのケアのうち、なぜ、セルフケアが特に重要か?!
- ストレスとストレス反応の理解 (講義)
 - *ストレスとは何か?
 - *ストレスと体の反応を知る。
 - *ストレスが原因で起こる病気の種類と症状。こんなところに不調が見える!
- ストレスのスタートは チェック&コントロール (ワーク&講義)
 - *現在の状態をチェックリストで把握しよう
 - *自分にあつた手立てを持つ
- ストレスコーピング (対処法) の実践 1 (講義&実践)
 - *リラクゼーション法<on と off の使い分け>
 - *軽い運動と呼吸法で脳のこりをほぐす
 - *五感に届くリラクゼーション方法
- ストレスコーピング (対処法) の実践 2 (講義)
 - *生活習慣への注目<食事・睡眠・アルコール>
 - *心と栄養バランスの密接な関係
- ストレスコーピング (対処法) の実践 3 (講義と実習)
 - *ストレスが増大しやすい心の癖とは?
 - *心の癖 (認知) の偏り対策
 - *アサーティブコミュニケーションレッスン
- 相談機関と相談のタイミング (講義)
 - *カウンセリングの効果を知る
 - *どの診療科を受診すべきか? 症状と受診科の関係
 - *自分も同僚も学生も! いざという時に役立つ社会資源
- まとめ

講師派遣元

株式会社ウィズネス/WITHNESS

〒604-8123 京都市中京区堺町通四条上ル八百屋町 555 澤栄ビル 301

TEL 075-257-2781

URL <http://www7a.biglobe.ne.jp/~withness/>