

# セルフケア・セミナー

- 【目的】
- ・現代職業人としての必須の知識「セルフケア」について学ぶ
  - ・チェックリストをもと、現状の自身のストレス現状を確認する。
  - ・ストレス（メンタル・フィジカル）の原因を知り、対処法を学ぶ
  - ・職場や家庭で簡単にできる心と身体の初期ケアの方法を学ぶ



【カリキュラム】 モデルカリキュラムですので、ご要望により変更可能です。

時間	テーマ・内容
90分	<p>※ オリエンテーション</p> <p><b>I：現代ビジネスパーソン必須スキル「セルフケア」</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>①現在のビジネスパーソンを取り巻くメンタルヘルス事情</li><li>②現代人の最大の敵ストレスとは？</li><li>③ストレスが引き起こす心身の病気・症状</li><li>④ストレスがかかりやすい時期と陥りやすい思考</li><li>⑤セルフケアの必要性</li></ul> <p><b>II. 自身のストレス度をチェックしてみよう！</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>①ストレス度判定チェック</li><li>②自分のメンタル不調に気づくには？（<b>チェックリスト活用</b>）</li></ul> <p><b>III：自身のストレスマネジメント（セルフケアの方法）（講義と実技）</b></p> <p>自宅・職場で簡単にできる心身のセルフケア実技</p> <p>【フィジカル編】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・VDTなどに代表される身体的ストレスのケア法</li></ul> <p>【メンタル編】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・呼吸法／自立訓練法／リラクゼーション法など</li></ul> <p><b>まとめ「不調かな？！と思った時の対処法」</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・職場の上司、産業医、外部相談窓口への相談を！</li></ul> <p>終了</p>

リアリティギャップを含むギャップストレスが生まれる事を理解していただきます。

\* 受講者の理解度を見ながら進めますので、時間配分は変動する場合があります。