

心の健康のための セルフケアセミナー

セルフケアできていますか？心の健康を守るには
いつもと違う自分に気づくことが大切です

2026年11月27日(金)10:00～17:00

申込締切: 2026年10月23日まで

受講料金: 11,000円(税込)

講師紹介

学校法人産業能率大学 経営管理研究所
兼任講師 田中 路子 氏

【主な研修テーマ】

- ◆コミュニケーション研修
- ◆ハラスメント防止研修
- ◆キャリア・デザイン研修
- ◆アサーションスキル研修
- ◆カウンセリングマインド研修

【実績】

講師の他にも、公認心理士や社会福祉士、
精神保健福祉士などの資格を取得。

ねらい・講義内容

◆ねらい

- 1 職場におけるメンタルヘルスの正しい知識を学ぶ
- 2 ストレスとの上手な付き合い方とすぐに取り組める
効果的なセルフケアスキルを習得する

◆講義内容

- 1 オリエンテーション
- 2 メンタルヘルスとは
- 3 セルフケア
- 4 ライフスタイルとストレス対応力
- 5 ストレスと向き合う
- 6 まとめと質疑応答

会場および問合せ

株式会社青森原燃テクノロジーセンター

〒039-2664
青森県上北郡東北町字乙供58番地

TEL 0175-63-4680(平日8:40 ～ 17:20)
FAX 0175-63-4681

【お申込方法】

- ◆ ホームページからのお申込み

<http://www.agtcinc.co.jp>

青森原燃

検索



カリキュラム

時間	内 容
10:00	1 オリエンテーション 研修のねらい / スケジュール
	2 メンタルヘルスとは ・メンタルヘルスとは ・職場におけるメンタルヘルスの状態と影響 ・職場における4つのケア
	3 セルフケア ・メンタルヘルスセルフケアの基礎知識 ・自身のストレス傾向と気づきのポイント
	4 ライフスタイルとストレス対応力 ・セルフケアの要素 ・ライフスタイルとリラクゼーション
	5 ストレス向き合う ・ストレスを軽減する ・サポートを受ける～活用できるサポート資源とは～ ・いざというときに備える
17:00	6 まとめと質疑応答

おすすめの方

- ・メンタルヘルスを学びたい方
- ・セルフケアの方法を学びたい方

講師からの声

セルフケアとは、自分自身をケアすること、つまり自分自身で自分の世話をすること、面倒をみることを意味します。厚生労働省は、心の病気の予防のためにストレスと上手く付き合うことの重要性をあげ、そのためにストレスに関する正しい基礎知識を持つと同時に、日常生活での工夫を心がけることを推奨しています。

本研修では、ストレスに関する理解を深め、自身のストレス反応に早く気づき適切に対処するセルフケアスキルを、ワークを中心にして楽しく学んでいただきます。

受講者からの声

- ・自分自身がどんな時にストレスを感じるのか、またどのように向き合うかを理解できた。
- ・演習中心の内容で、楽しみながらストレスと向き合うためにはどうすればよいかを理解できた。
- ・自己チェックをする時間が多く設けられていたため、自分自身を振り返る良い機会となった。
- ・グループワークで色々な方と話す機会があり、自分と違う意見が多く大変勉強になった。

