

# メンタルヘルス セルフケア講座

現代社会はストレス社会と言われ、多くの方がストレスを感じながら日常生活を送っています。過剰なストレスから心身の不調を訴える方も増加しています。ストレスの原因を全て取り除く事は残念ながら不可能です。また、適度なストレスがあるからこそ人間は成長できるという側面もあります。



## 心と体の健康のためにストレスと 上手に付き合う方法を確認しましょう

### メンタルヘルスケアの重要性

- ・メンタルヘルスケアの意義と重要性
- ・メンタルヘルスケアに関する現状

### ストレスに関する理解

- ・ストレスとは、ストレスからくる健康障害

### ストレスへの対処

- ・セルフケアの重要性、ストレスの軽減方法

### 対人スキルの向上

- ・コミュニケーションスキルの必要性、コミュニケーションワーク
- ・相手も自分も大切に自己表現

### ライフスタイルや行動の改善

- ・自己の振り返り、明日からのスモールステップ



期間	1 日間(6時間)
日時	3月23日(金) 10:00~17:00
受講料	12,000円(税別)
対象となる方	メンタルヘルスに関心のある方
定員	12名
お問合せ	03-5725-2920 ヒートウェーブITアカデミー
住所	〒150-0022 東京都渋谷区恵比寿南 1-1-1 ヒューマックス 恵比寿ビル 4F
URL	<a href="http://www.heatwavenet.co.jp/">http://www.heatwavenet.co.jp/</a>

### 講師紹介 土井恭子先生



#### <講師プロフィール>

中学校教諭を結婚退職後、海外生活、民間企業での採用・教育研修業務を経てキャリア・コンサルタントとして活動中。学生から中高年まで幅広い層に対し、セミナー及び個別キャリア・コンサルティングを実施。

#### <保有資格>

2級キャリアコンサルティング技能士(国家資格)  
日本キャリア開発協会認定 CDA(キャリア・デベロップメント・アドバイザー)  
ファイナンシャルプランナー