

# 一般従業員向けセルフケア（ベーシックコース 60分～90分）

---

中央労働災害防止協会（中災防）

健康快適推進部 研修支援課

## I ねらいと特徴

「自分の健康は自分で守る」というセルフケアの考え方を理解し、ストレスへの気づきと対処法を身につけ、日常生活での実践につなげていただきます。また、各種リラクゼーション技法の実習を含めるなど、より実践的な研修を行います。

## II プログラムの概要

### (1)【講義】ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解

- ・働く人のストレスの現状
- ・ストレスとは？
- ・セルフケアの方法

### (2)【講義と実習】 ストレスへの気づき

- ・気づきの方法

### (3)【講義と実習】ストレスへの対処

- ① 積極的な問題解決や問題からの回避
- ② 日常生活でのストレス発散
- ③ リラクゼーション法の実践（ストレッチング、呼吸法、漸進的筋弛緩法など）
- ④ 良好なコミュニケーション
- ⑤ ものの見方やとらえ方の偏りへの気づきと修正
- ⑥ 健康的なライフスタイル
- ⑦ 自発的な健康相談 等

\* プログラムの内容や実施時間はご要望に応じて調整が可能ですので、どうぞお気軽にご相談ください。