

ポジティブ・メンタルヘルス

～前向きに元気に働く～（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

当セミナーでは、“自分の健康は自分で守る”というセルフケアの考え方を実行するために、これからやりがいを持っていきいきと働くための「ポジティブ・メンタルヘルス」について理解し、個人も組織も元気にするためのアプローチ方法を学びます。

II プログラムの概要

- (1)【講義】ポジティブ・メンタルヘルスとは
日常生活を大切にし、お互いが働きやすい職場を目指して、個人が元気でいきいきと働くための「ポジティブ・メンタルヘルス」について講義します。
- (2)【実習】自己肯定力をUP
相手を認めるためには、自己を肯定的にとらえることが大切です。自分で自分にはめていく枠をいったん外し、自己の持ち味や強みを受け入れ、自分を認めるきっかけになるワークを行います。
- (3)【実習】自己効力感を高める
人が行動を起こす際には、「できそう」と感じる（自己効力感）と行動を起こしやすく、「できそうにない」と感じると躊躇するというように、自己効力感はその人の行動を起こす際に影響を及ぼします。ほめられる等のワークを通して、「自分ならきっとできる」感を高めます。
- (4)【実習】やりがいを持って働くための工夫
ポジティブな感情は、ストレスの影響からの回復を促し、思考や行動を広げてくれます。これからの働き方を見直し、いきいきと働いていくための行動目標を明確にします。

* 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。