

ストレスをプラスに変える メンタルヘルス講習会 ～ストレスに対処する心の技術“コーピング”～

社団法人
東京建設業協会

現代社会はよく「ストレス社会」などと言われています。様々なシーンで生まれるストレスは、一見どうにも対処不可能なようにも思われます。そしてそのストレスは、自分の能力を最大限に発揮するための場所である職場においても容赦なく私達を襲ってきます。近年、過度のストレスで休職を余儀なくされる社員は後を絶たず、平成10年以來、年間の自殺者が3万人台を記録し続けるなど、いまやメンタルヘルス対策は、組織運営上の最重要課題となっています。

本講座では、ストレスに対処する心の技術“コーピング”手法を主軸に、様々なストレスへの対処方法のご紹介をさせていただきます。コーピングは、米国ではストレスマネジメント教育として、1980年代から学校や企業の研修などでは盛んに取り入れられているものです。コーピングスキルを身に付け、ストレスを自分自身でコントロールできるようになれば、あらゆるストレスを軽減させ、各人の本来の能力を日常で十分に発揮させることが可能となります。

また、本講座では、職場のメンタルトラブルの予防策と早期発見の仕方、メンタルトラブルを抱えた社員(部下)に対する適切な対応の仕方についてもお伝えいたします。

※この講習会は、雇用改善推進事業の一環として開催いたします。

開催日時

平成19年5月9日(水) 午前10時～午後4時30分 (午前9時30分より受付)

内容・講師

ストレスに押し潰されない思考と行動

1. ストレスとは何か?～物理的、心理的刺激が引き起す「ひずみ」
2. ストレスの個人差～ストレスを抱え込むタイプとは?
3. ストレスの発生過程～評価の違いと思考の違い
4. ストレスタイプ診断～自己診断テスト
5. ストレスパターン分析～ストレスタイプに基づくストレスケア方法

ストレスに対する心理的準備と対処方法

6. ストレスを予測する～ストレスの振り返りと予測
7. まとめ～ストレスを感じたら、マイナス思考の断ち切り方

社員、部下のメンタルトラブルの予防策と早期発見

8. メンタルトラブルを抱えた社員の行動特徴
メンタルトラブル予防策のポイント
メンタルトラブルを抱えた社員への適切な対応方法
9. 事前アンケートに基づくストレスへの対応策<回答・ディスカッション>
こんなストレスにはどう対処したら良いか?

社団法人日本経営協会 講師
オフィスティー 代表 田村 綾子 氏

受講料

無料

対 象

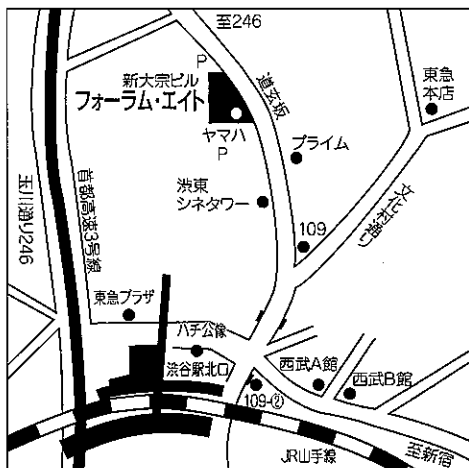
部下を指導する立場の方、人事・労務・総務ご担当者など。

申 込 方 法

- ・定員50名
- ・申込書によりFAX（03-3555-2170）にてお申込み下さい。受付られますと、受付番号を記入のうえ返送させていただきます。
- ・定員等の都合により受付られない場合は、その旨ご連絡いたします。
- ・当日は受付済みの申込書をご持参下さい。

会 場

渋谷フォーラム8 7階 708会議室
渋谷区道玄坂2-10-7〔TEL03-3780-0008〕



JR山手線・地下鉄半蔵門線・銀座線
渋谷駅ハチ公口徒歩7分

問い合わせ先

社団法人東京建設業協会 講習会係（TEL 03-3552-5656 FAX 03-3555-2170）
〒104-0032 中央区八丁堀 2-5-1 東京建設会館 5階
各種研修会等のご案内については、東建ホームページ（<http://www.token.or.jp>）に掲載しております。

社団法人東京建設業協会 講習会係

(FAX 03-3555-2170)

ストレスをプラスに変える
メンタルヘルス講習会

～ストレスに対処する心の技術“コーピング”～

申込書

開催日 平成19年5月9日(水)午前10時～午後4時30分(受付午前9時30分から)

会場 渋谷フォーラム8 7階 708会議室 渋谷区道玄坂2-10-7 電話03-3780-0008

会社名		
会社所在地	〒	
連絡担当者 役職・氏名	TEL	FAX

参加者氏名	役職	備考
ふりがな		
ふりがな		

※この申込書は講習会事業以外には使用いたしません。

HP用