

# セルフケア研修シラバス

セルフケア研修（1時間 30分）

<p>1. ストレス及び メンタルヘルスケアに関する基礎知識</p>	<p>①メンタルヘルスケアの必要性</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・社会としての必要性</li><li>・組織としての必要性</li><li>・個人としての必要性</li></ul> <p>②ストレスとは</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ストレス要因</li><li>・ストレス反応</li><li>・ストレス関連疾患</li></ul> <p>③職場とストレス</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・職業性ストレスモデル（米国国立労働安全衛生研究所）</li><li>・ヤーキーズ＝ドットソンの法則</li><li>・職業性ストレス簡易調査票</li></ul> <p>（演習）職業性ストレスモデル</p>
<p>2. セルフケアの重要性、 心の健康問題に関する基礎知識</p>	<p>①ストレス関連疾患（心身症）</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・過敏性腸症候群</li><li>・緊張型頭痛</li><li>・摂食障害</li></ul> <p>②メンタルヘルス不調</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・うつ病と「新型うつ病」</li><li>・統合失調症</li><li>・パニック障害</li></ul> <p>③セルフケアの重要性</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・誰でもメンタルヘルス不調に陥る可能性</li><li>・知ることの重要性</li><li>・早期対処</li></ul> <p>（演習）各自が考えるセルフケアの重要性</p>
<p>3. ストレスの予防、軽減、対処法</p>	<p>①メンタルヘルス不調のサイン</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・仕事の能率低下</li><li>・口数が少なくなる（多くなる）</li><li>・些細なことで腹を立てる</li></ul> <p>②ストレスへの対処法</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・静から動、動から静</li><li>・内から外、外から内</li><li>・温から冷、冷から温</li></ul> <p>③考え方を考える（パラダイムシフト）</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・リザルトパラダイム</li><li>・プロセスパラダイム</li><li>・コースパラダイム</li></ul> <p>（演習）明日からできるセルフケア</p>