

# ストレスをためない、上手な『コントロール』で自分自身も生き生き、活性化！

経済成長の鈍化、社会システムの綻びからくる将来への閉塞感、さらにコロナ禍による不安……。そんな中、これまで常識的に考えられてきた職場の人間関係にも大きな変化が起きています。本来、生産性・付加価値の向上に寄与できる新時代の関係構築に舵を切るべき時です。

ストレスコントロールもそのひとつ。正しい、上手な自己調整は、自分だけでなく相手の精神衛生にも貢献し、組織も上手く回ります。決して、自分だけが我慢する、ということではなく、出来事を合理的に受け止め、自分のタイプに合った自己表現で伝えることがポイントです。演習を中心に身につけてみましょう。

2023年 7月21日 金 10:00～17:00

会場：中産連ビル（名古屋市東区白壁 3-12-13）研修室

## 対 象

- ・ご自身のメンタルケアをしたい方
- ・ストレスへの対処方法・対処行動を身につけたい方
- ・よい人間関係をつくり、職場を明るくしたい方

## カリキュラム

- ◆ 職場におけるメンタルヘルスの現状とセルフケアの重要性
- ◆ ストレスについて知ろう
  - ・ストレスの基礎知識（ストレスの構造、要因、影響など）
  - ・自分のストレス状態は？（ストレスチェック）
- ◆ ストレスの予防と対処－セルフケアの要
  - ・ストレスコーピングを学ぶ
- ◆ 自分を知る－エゴグラム
  - ・自分の強み弱みを知ってストレスを回避する
- ◆ 認知を修正する
  - ・物事の受け取り方を変えてストレスに強くなる
- ◆ コミュニケーションスキルアップ
  - 高いコミュニケーション力でストレスと上手に付き合う
  - ・聴くカーリスニングトレーニング
  - ・伝えるカーアサーショントレーニング

早川 眞三枝 氏  
(中産連委嘱カウンセラー)



2009年より、当連盟メンタルヘルスセンター専属カウンセラー。契約企業に対する「ハラスメント相談窓口」を担当するほか、派遣先にて定期的にカウンセリングを実施している。

昨年度受講者の声－受講者アンケートより－

- \* 自分や相手の"タイプ"を知ったことで、つきあいのストレスが減りそうです。(20代/女性)
- \* 「聴く」ことはできると思っていたけど、全然できていないことが分かりました。(40代管理職/男性)
- \* 自分のコミュニケーションのクセが判った。(20代/男性)

「心の健康に役立つストレスコントロール」参加要項/参加申込書

参加費 (1名様)	中産連会員 30,800円(税込) / 中産連会員外 36,300円(税込)
申込方法	下記申込書に必要事項を記入の上、切り取らずにFAX(0120-342-740)にてお申込みいただくか、中産連ホームページ(www.chusanren.or.jp)よりお申込みください。 ※前日・当日のキャンセルはご容赦ください。ご参加者のご都合が悪くなった場合は、代理出席をお願い致します。 ※コンサルタント及び教育機関の方のお申込みはお断りしております。ご了承ください。
お支払い	請求書・受講票を開催日2～3週間前に申込責任者宛に発送いたします。 お支払いが開催日を過ぎる場合は、お手数ですが下記問合せ先までご一報くださいますようお願い致します。

所属部署・役職	氏名(フリガナ)	会社名
		〒
		所在地
		TEL :
		FAX :
		E-mail アドレス
会社概要	業種(主要製品名)	資本金
	従業員数	申込責任者
		所属・役職名

今回ご記入いただいた個人情報は、研修等の運営・情報提供(郵便、メール、FAX等)においてのみ使用致します。  
詳細は、HP(<https://www.chusanren.or.jp/privacy/>)をご覧ください、同意の上、ご協力お願い致します。  
関連情報の提供が不要の場合、下記にレ点をご記入いただき、当連盟までご連絡ください。  セミナー等の情報提供を希望しない