

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">・社会としての必要性・組織としての必要性・個人としての必要性 <p>②ストレスとは</p> <ul style="list-style-type: none">・ストレス要因・ストレス反応・ストレス関連疾患 <p>③職場とストレス</p> <ul style="list-style-type: none">・職業性ストレスモデル（米国国立労働安全衛生研究所）・ヤーキーズ＝ドットソンの法則・職業性ストレス簡易調査票 <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">・過敏性腸症候群・緊張型頭痛・摂食障害 <p>②メンタルヘルス不調</p> <ul style="list-style-type: none">・うつ病と「新型うつ病」・統合失調症・パニック障害 <p>③セルフケアの重要性</p> <ul style="list-style-type: none">・誰でもメンタルヘルス不調に陥る可能性・知ることの重要性・早期対処 <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">・仕事の能率低下・口数が少なくなる（多くなる）・些細なことで腹を立てる <p>②ストレスへの対処法</p> <ul style="list-style-type: none">・静から動、動から静・内から外、外から内・温から冷、冷から温 <p>③SHIEN学</p> <ul style="list-style-type: none">・「支援」と「SHIEN」・社会の変化・SHIEN理論によって、現代の諸問題を解決 SHIENの時代へ <p>（演習）明日からできるセルフケア</p>