

# コロナ禍における ストレスマネジメント

ストレスに負けないストレス耐性を整えよう

無料

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります。



## 講座のポイント

### メンタルタフネス（ストレス耐性）を整えよう

新型コロナウイルスの感染拡大による生活環境の激変は、多くの人にストレスを抱えながら日々を過ごすことを余儀なくしています。ストレスに負けないためには、ストレスの原因とその正体を理解し、正しく付き合うことが必要です。講座では、上手なストレスマネジメントの秘訣を学べます。

#### 【講師プロフィール】 田中 純 氏（心理教育カウンセラー）

赤坂溜池クリニック等でカウンセリングやコンサルテーションを行っている。

元NPO法人国際ストレスマネジメント協会ジャパン理事長。臨床のレパートリーはPCA、認知行動療法、心理劇、アートセラピー等。

## ■「コロナ禍におけるストレスマネジメント」オンライン版 カリキュラム

	項 目	内 容
カリキュラム	<p>&lt;講義&gt;            ■メンタルタフネス            (ストレス耐性)を整えよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ストレスの正しい理解とメカニズム               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスとは何か・ストレスの種類</li> <li>・ストレス発生の流れ</li> </ul> </li> <li>●ストレスの思考パターンに気付く               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスがたまりやすい性格、タイプ、考え方の癖</li> </ul> </li> <li>●ストレスが影響する心身の病気               <ul style="list-style-type: none"> <li>・心と体のSOSを早期に発見する</li> <li>・ストレスによる睡眠障害</li> <li>・専門機関の活用のしかた、考え方</li> </ul> </li> <li>●メンタルタフネス（ストレス耐性）を整える方法</li> </ul>