リカレント教育課程　働く女性のためのライフロングキャリアコース
リカレント教育課程　次世代リーダーを目指す女性のための DX 人材育成コース

授業科目名	働く人のメンタルヘルスとセルフケア		
担当者名	齋藤　真理子 （実務家）		＊全6回授業を担当
開講年度　学期	2026年度　後期	**授業形態**	遠隔授業
単位数	1	**曜日・時限**	金曜・夜間
授業の概要	本講座では、いきいきと働くために心の健康に関する正しい知識を学び、ストレスに気づき、適切に対処する方法を身につけます。授業では、ワークやリラクゼーション体験を取り入れ、受講生同士で気づきを共有しながら、多様な感じ方や考え方に触れて理解を深めます。学んだことを職場や日常生活で実践し、その取り組みを振り返り、共有することで、自分に合ったストレス対処法の定着を目指します。また、チームメンバーや部下のメンタルヘルスケアを行う上で必要なポイントについても学びます。		
授業の到達目標及びテーマ	①メンタルヘルス・マネジメントの基本を理解する ②自分自身のストレスに気づき、自分に合ったセルフケア技法を習得する ③チームメンバーや部下の心の変化に気づき、サポートするポイントを理解する		
成績評価の方法	授業への取り組み姿勢およびレポート等の成果物を総合的に評価します		
使用テキスト	オリジナルテキストおよびワークシートを、授業ごとに配布します		
参考書・参考資料等	授業の中で随時ご紹介します		

2026.04.30 更新