

授業科目名	メンタルヘルス・マネジメント		
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	2024年度 前期	授業形態	対面授業
単位数	1	授業区分	週間授業
授業の概要	本講座では、イキイキと働くために心の健康に関する正しい知識を学び、ストレスに気づいて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などを取り入れて受講生同士で気づいたことを共有し、多様な感じ方や考え方に触れて理解を深めます。学んだことを日常生活の場で実践し、お互いの取り組みについて情報交換することで、自分に合ったストレス対処法を習得します。		
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ストレス要因やストレスサインに気づくコツをつかむ。 ③自分に合ったストレス対処法を習得する。		