

授業科目名	メンタルヘルス・マネジメント(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	2024年度 後期	授業形態	遠隔授業
単位数	1	授業区分	週間授業 9/20～10/25
授業の概要	本講座では、イキイキ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。学んだことを職場や日常生活で実践し、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。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学びます。		
授業の到達目標 及びテーマ	<ul style="list-style-type: none"><li>① メンタルヘルス・マネジメントの基本を理解する</li><li>② 自分自身のストレスに気づき、自分に合ったストレス対処法を習得する</li><li>③ チームメンバーや部下のメンタルヘルスケアのポイントを理解する</li></ul>		

※「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」と共通開講