

## 就労準備ミーティング拡大版

# 「ストレスとメンタルヘルス」

★心身の健康と大変関連の深い「ストレス」。うまくコントロールするには、どうすれば良いのでしょうか？

★「ストレス」にまつわる最近の知見を学び、意見交換することで、参加者の皆さんそれぞれが「こころの健康（メンタルヘルス）」にプラスになることを持ち帰ることができればと思います。

●日時: 2月3・10日(水) 13:20~14:50

●場所: テイケアとも 卓球ルーム

●スケジュール・内容(予定):



### ○2/3(水)

- ①ストレスとは? ②心身とストレスの関係 ③ストレス対処の3段階  
④ストレス対処法を知ろう! 試そう! 【1】〔対処法リスト、マインドフルネス など〕

### ○2/10(水)

- ①ストレス対処の3段階(復習) ②ストレス対処法を知ろう! 試そう! 【2】  
〔認知焦点型対処法について ⇒ 「考え方のクセ」とは?、「考え方のクセ」の8類型、考え方の幅を広げる7つの質問 など〕

※昨年・一昨年に行った講義の改訂版です。重なっている部分も多くあります。

※「全体行事」ではありませんので、個人活動や『脳トレ』参加もOKです。

●応募方法:

※「就労準備ミーティング」メンバー以外の方は以下にご記入ください。

氏名	参加日	利用形態	氏名	参加日	利用形態	氏名	参加日	利用形態
	3日	DC・PM		3日	DC・PM		3日	DC・PM
	10日	DC・PM		10日	DC・PM		10日	DC・PM
	3日	DC・PM		3日	DC・PM		3日	DC・PM
	10日	DC・PM		10日	DC・PM		10日	DC・PM

応募締め切り: 2月2日(火)