ホリスティックヘルス情報室（赤坂溜池クリニック付属）

ホリスティック・メンタルヘルス講座

ホリスティックな視点からの
メンタルヘルス、ストレス対処
（定員：10 名）

今や「一億総ストレス時代」ともいわれ、心の健康を指す「メンタルヘルス」という視点の重要性が高まっています。巷でも、いろいろなストレス対策、メンタルヘルス対策が紹介されていますが、一面的、部分的な対策に終わっている感があります。メンタルヘルスは、まさにホリスティック（全体的）な視点からの対処、スキルが必要です。

★zoom オンライン受講対応講座★

■受講料：5,000 円（3 時間）

■講師：降矢英成（赤坂溜池クリニック院長）

■ 対象はどなたでも。メンタルヘルス、ストレスについて、心身両面からホリスティック（全体的）な視点で学びたい方に。

■日程：

11/13（水）19:00～22:00

11/16（土）14:00～17:00

＜講座内容の紹介＞

＊メンタルヘルスケアの基本

職場の健康問題としてメンタルヘルスが取り上げられるようになり、メンタルヘルス検定も行なわれています。まずはそのエッセンスを学びます。

＊ストレス学の概要

一般にストレスとよく言われますが、きちんとした「ストレス学」という体系があります。その基本を学び、ホリスティックな対処のための視点を得ます。

＊コミュニケーション、対話のスキル

ストレス、メンタルヘルス不全の主な原因となっているコミュニケーションのスキルの向上を目指します。

＊植物療法からのストレスケア

ストレスケアの有力な 1 つの手段として「植物療法」の活用の仕方を紹介します。

◎申し込み方法

件名を『メンタルヘルス講座申込み（氏名）』とし、下記の項目をメールまたはファックスでお送り下さい。振込みをもって正式受付とさせていただきます。

① 講座名②日程③氏名（ふりがな）④住所⑤連絡先（当日つながる電話番号）⑥メールアドレス

＊zoom オンライン受講希望の方は「zoom 希望」と必ずお書き下さい。

＜ホリスティック・メンタルヘルスのポイント＞

＊メンタルヘルスケアの 3 つのラインとは？

職場のメンタルヘルスのポイントとして「セルフケア」「上司によるケア」「会社としてのケア」の 3 つがあります。

＊ストレッサーとは？

「ストレス要因」のことで、心理面だけでなく、環境要因（物理的、化学的、生物的）も原因となり、自分の「適応力」より強くなるとダメージを受けるようになります。

＊ストレスコーピングとは？

「ストレスへの対処」のことで、ストレスをうまく処理するためのスキルが必要です。しかし、実際は、依存など不適切なストレス対処もしてしまうので、問題となります。

＊笑いと涙の効用の違いとは？

ストレスの処理の対策として「笑い」と「涙」があります。この対極的な二つが両方とも必要な理由があります。そして、泣き方にもコツがあるのをご存知でしょうか。

＊ニュートラル思考とは？

ネガティブ思考はいけないとしても、ではポジティ思考が本当にいいのでしょうか。実は、その中間にあるナチュラルな「ニュートラル思考」が重要なのです、、、。

■ 主催・お問い合わせ：（有）ホリスティックヘルス情報室

E メール： hic@a7.rimnet.ne.jp　　FAX: 03-5572-8219

URL： http://holistichealthinfo.web.fc2.com/index.html

◎ お振込先

三菱UFJ銀行虎ノ門中央支店　普通5832950　（有）ホリスティックヘルス情報室