



心の健康コース

学んで幸福度アップ！
～ストレスとの上手な付き合い方～

ストレスは、仕事や家庭生活など様々な場面で発生し、心身の不調や病気を引き起こすこともあります。このストレスに的確に対処するには、まず自身のストレスのタイプやレベルを知ることが大切だといわれています。本コースでは、ストレスと上手に向き合うことで健康的な日常生活を送れるよう、簡単にできるストレスチェックの方法や、予防・解消につながるポイントを学びました。

第1回

ストレスと心身の健康 ～ストレスの影響～

熊本大学保健センター
センター長
藤瀬 昇 氏

ストレスが起こる要因から、関連する疾患「うつ」の紹介まで詳しく解説。ストレスの原因となる不安や悩みが大きくならないよう、上手に付き合うことが大事とアドバイスを送った。



第2回

自分の心を見つめてみよう ～やってみよう！ストレスチェック～

株式会社らぼーと
代表取締役
堀川 香代 氏

心の病を早期に発見・対処に当たろうと、簡単にできるストレスチェックの方法を紹介。続いてストレス耐性（ストレスに対する抵抗力）を高めるための有効な対処法を解説した。



第3回

ご紹介！ストレス解消法 ～これでスッキリ！心と体～

ヒューマンケア熊本
代表
森川 泰寛 氏

ストレスからくる自律神経失調症を防止するため、自律神経を整える効果があるリラックス呼吸法や筋弛緩トレーニング、タッピング・タッチなど実演を交えて紹介した。



第4回

アンガーマネジメント ～イライラのコントロール～

株式会社オフィス慧
代表取締役
池田 福美 氏

アンガーマネジメントのイメージは「心の避難訓練」で、目標は「上手に怒ること」と説き、前向きな想像力を発揮するなどイライラの対処法を丁寧に指導した。



第5回

ストレス社会の生き方 ～みんなで解決！ものの見方・考え方～

くまもと心理カウンセリング
センター副代表
江崎 百美子 氏

ストレス対処法に、何事にも無理をしない考えを持つことを挙げ、行動のキーワードに「休憩」「気分転換」「好きなことをする」「リラックス」の4点を示した。



第2回は、ストレスチェックの方法を学び、実際に得点化してストレスの度合いを確認



各回、講師がスクリーンにイラストや写真を映し出して、ストレス解消法などを解説（写真は第4回）

受講生の感想

- ・それぞれの先生方のお話、参考にさせていただきたいと思います。気持ちが軽くなりました。
- ・勉強になりました。自分の感情をコントロールする術を学んだように思います。
- ・自分の知らなかった知識を増やす事が出来て、今の自分のストレスの確認をする事も出来ました。
- ・いくつになっても、心の健康は大切だと思うが、同時になかなか難しい問題でもあると感じています。