

「こころ」で起きていることを、いつもと違う視点で眺めてみましょう。

仕事をしていく  
自信がないので  
何とかしたい。

ストレスの  
対処方法が  
知りたい。

メンタルヘルス  
とはどういう  
ことが知りたい。

ストレスをうまく対処しよう。

# メンタルヘルス 講座

会津地域若者サポートステーション

毎月 第4金曜日 10:30~12:00 開催中

※詳しい日程は、講座予定表をご覧ください。

お  
問  
合  
せ

会津地域若者サポートステーション

福島県会津若松市大町2丁目1-11

TEL 0242-32-0011

メール info@job-sapo.com

公式ライン @bxo7246m



ホームページ



ストレスをうまく対処しよう。

メンタルヘルス講座

毎月第4金曜日 10:30~12:00開催中

講座内容はこちら

## 1 メンタルヘルスってなんですか？

メンタルヘルス (mental health) とは、直訳すると「心の健康」や「精神保健」を意味します。世界保健機構 (WHO) では、“自身の可能性を確認し、日常のストレスに対処でき、生産的かつ有益な仕事ができ、さらに自分が所属するコミュニティに貢献できる健康状態”と定義されています。心身ともに充実した健康状態を目指すためにはさまざまな方法があります。

## 2 ストレス予防の基本5項目

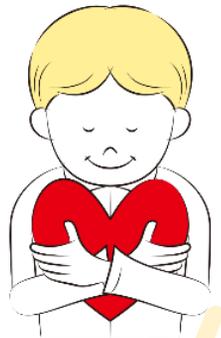
ストレスをため込んでしまうと、心や体に悪い影響を及ぼす可能性があります。日ごろから、ストレスの蓄積を予防するために、意識的に整える5つの項目を確認してみましょう。

## 3 ストレスに強くなる「3つの習慣」

ストレスに強いが、そうでないかは、出来事の「受け取り方」によって変わってきます。そして、ストレスに強い人は考え方が合理的だといわれます。平常心を養うためのポイントを紹介します。

## 4 「こころ」は「からだ」とつながっている。

心を整えることは、身体をリラックスさせることと、強いつながりがあります。反対に身体をリラックスさせることで、気分が切り替わったり、不安や憂鬱感の軽減につながります。



内容は変更になる場合があります。

### 🐼講座担当から🐼

「こころ」で起きていることを、いつもと違う視点で眺めてみましょう。事前に陥りやすい落とし穴を知っておくことで、心の元気を保ち、立ち直りを早めることができます。

また、メンタルヘルスの予備知識があれば、周囲の困っている誰かにの力になりたいときにも役立ちます。この機会に自分のこころについて考えてみませんか？

### 講座を受講を検討されるみなさんへ

- ・こちらの講座は会津地域若者サポートステーションに登録している方向けに提供しているメニューです。
- ・参加には事前申し込みが必要です。(申込〆切：実施日の2日前まで)
- ・講座は会津地域若者サポートステーション隣接教室で行います。
- ・使用する資料はサポステが準備します。

お申込みお待ちしております。