実践型ビジネス講座

KEN'S MARKETING

COURSE C001

メンタルヘルスケア講座

しなやかに立ち直る「折れない心」を育てる　3時間

講座概要

本講座は、ストレス社会において自分自身のこころの健康（メンタルヘルス）を守り、困難をしなやかに乗り越える力「レジリエンス」を身につけるための講座です。セルフケアの重要性を理解した上で、自分を無意識に追い詰める「10の思考バイアス（認知の歪み）」に気づき、ABCDE理論やポジティブ・リフレーミングを用いて、ネガティブな感情をコントロールする具体的な手法を学びます。また、過去の振り返り（ライフライン・チャート）や自己能力の棚卸しを通じて自己理解を深め、自分への思いやり（セルフコンパッション）と自信（自己効力感）を育むことで、ストレスに強い「折れない心」の土台を作ります。

講座のポイント

- **ストレスで心が折れる前に、自ら予防・対処する「セルフケア」の基本がわかる。**
- **「完璧であるべき」といった自分を追い詰める10の認知の歪み（思考のクセ）に気づける。**
- **ABCDE理論を活用し、ネガティブな感情をポジティブな思考へと転換できる。**
- **過去の経験から自分の強みを知り、「自分ならできる」という自己効力感を高められる。**

こんな方におすすめ

- 小さなミスでも「自分はダメだ」と過剰に落ち込み、長く引きずってしまう方。
- 周囲の反応をネガティブに捉えやすく、職場の人間関係に強いストレスを感じる方。
- 「〜すべき」という完璧主義から抜け出せず、自分自身を追い詰めて疲弊している方。
- 困難な状況に直面しても、しなやかに立ち直る力（レジリエンス）を身につけたい方。

期待される効果

- 認知の歪みを正すことで、感情に振り回されず冷静で建設的な行動がとれるようになる。
- コントロールできないこと（他人の感情など）に執着せず、自分が変えられることに集中できる。
- ありのままの自分を受け入れる「セルフコンパッション」により、過度なストレスを軽減できる。
- 乗り越えてきた経験と自分の強みを再確認し、困難から立ち直る自信を取り戻せる。

講座カリキュラム

01　メンタルヘルスケアの基本とセルフケアの重要性

02　困難を乗り越える力「レジリエンス」を高める4つの土台

03　自分を追い詰める「10の認知バイアス（認知の歪み）」

04　ABCDE理論とリフレーミングによる感情マネジメント

05　影響の輪と関心の輪（コントロールできることに集中する）

06　過去の棚卸しと自己能力の把握による自己理解の深化

講座の詳細な内容は、KEN'sマーケティングのWebサイトからご確認いただけます。

https://www.kensmktg.com

KEN'S MARKETING

© KEN's Marketing All Rights Reserved.