

## ● 講座名 D10 メンタルヘルスマネジメント（Ⅲ種）講座

● 講 師 東京リーガルマインド専任講師 [ 臨床心理士、精神保健福祉士 ]  
福井 博一

● 受講料 48,000 円 ※ 本学学生は記載金額の半額で受講できます。

● 時 間 9:30 ～ 12:40

● 持ち物 筆記用具、ノート

● 教 材 メンタルヘルス・マネジメント検定試験公式テキストⅢ種セルフケアコース  
<第4版> 3,888 円（税込）  
メンタルヘルス・マネジメント検定試験Ⅲ種セルフケアコース過去問題集  
<2018年度版>

※ 教材金額は時期によって変更となる場合有り。※ 講座が始まる1週間前から購入が可能です。

※ 本学松井書店（月～金 9時～17時 TEL04-7183-4354）、その他の書店等で購入できます。

アクティブセンター窓口では購入できません。

## 講座概要

不安や悩み、ストレスを抱える人は増加傾向にあり、心の不調による休職や離職もまた増加しています。

心の健康管理には、一人ひとりが自らの役割を理解し、ストレスやその原因となる問題に対処していくことが大切です。

メンタルヘルス・マネジメント検定試験は、主に働く人たちの心の不調を未然に防止して、活力ある職場づくりを目指して、職場内での役割に応じて必要なメンタルヘルスケアに関する知識や対処方法を習得していくものです。

回数	日にち	講義内容	教室
1	7 / 6 土	メンタルヘルスケアの意義①・②	6 3 1 教室
2	7 / 13 土	メンタルヘルスケアの意義③・ストレスおよびメンタルヘルスに関する基礎知識①	6 3 1 教室
3	7 / 20 土	ストレスおよびメンタルヘルスに関する基礎知識②・③	6 3 1 教室
4	7 / 27 土	セルフケアの重要性①・②	6 3 1 教室
5	9 / 28 土	セルフケアの重要性③・ストレスへの気づき方①	6 3 1 教室
6	10 / 5 土	ストレスへの気づき方②・③	6 3 1 教室
7	10 / 12 土	ストレスへの対処、軽減の方法①・②	6 3 1 教室
8	10 / 19 土	ストレスへの対処、軽減の方法③・総まとめ	6 3 1 教室
予備日	10 / 26 土	※休講になった日の内容は予定をずらして行います。	6 3 1 教室
試験日	- / - 日	※試験予定日⇒申込み方法・日程は後日連絡します。	