



## ストレス マネジメント 特集！！

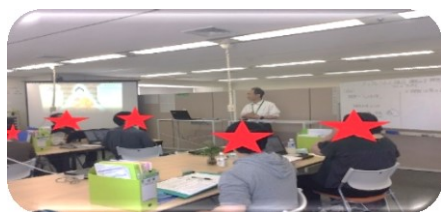


### TOP NEWS

### 実践形式の『メンタルヘルス講座』

#### ① 動画を用いながらのストレス学習

ストレスが体に及ぼす仕組みを学習します。  
対処法を実践する前に、まずは正しい知識！  
メンタルヘルス講座のベーシックになる部分です。



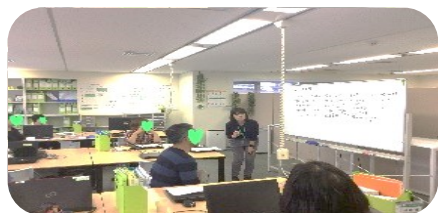
#### ② マインドフルネス(瞑想)

ストレス対策で注目を浴びており、  
大手IT企業でも取り入れている方法です。  
『脳を休ませる』ことをモットーに取り組みを  
行っています。



#### ③ コーピング講座

ストレスに対する具体的な対処法について学びます。  
私たちはストレスを感じた際、  
無意識的な行動で回避をしています。  
些細なことに『気づく』ことを目的にしています。



#### ④ ストレッチ運動

簡単なストレッチ運動を行います。  
利用者様、職員も全員で行うことで効果も実感  
できますし、続けるための理由付けになります。



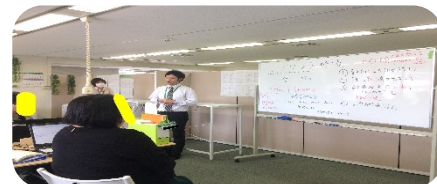
#### ⑤ 呼吸法

緊張感が高ぶった際の対処方として呼吸の整え方を  
学習していきます。  
自律神経(交感神経)の高ぶりを抑える役割があります  
ので、自己コントロールの方法として学んでいきます。



#### ⑥ リラクゼーション

マインドフルネス ストレッチ 呼吸法 も  
『リラクゼーション』のひとつといえます。  
日々実践している内容の結びつきをより強固に  
していくための考え方、方法をお伝えしています。



**実践を通し、全員で効果を体感しています。就職活動でのストレスを多く受けている方は、受講をおすすめいたします！**



# TOPIC

# ストレスマネジメント 利用者様、職員が一丸となって！

利用者様、職員が一丸となって行うことに  
**ストレスマネジメントの意義があります！！**

利用者様に促すだけでなく、一緒に取り組むことを大切にしています。  
 ひとりでは行いにくいことも、仲間や職員と一緒にすることで  
 実践することが可能になり、モチベーションが高まります。



暑い夏がやってきますが、体調管理をして乗り切りましょう！

※ 必要な方には配慮をいたしますのでご安心下さいませ。

## 7月のスケジュール

月	火	水	木	金	休日開所
1	2	3	4	5	7月13日(土)
メンタルヘルス講座 ボイストレーニング	JST講座 日商簿記講座	ストレッチ イラストレーター講座 フォトショップ講座	ウォーキング	集団作業 全体清掃	
8	9	10	11	12	
メンタルヘルス講座 ボイストレーニング	JST講座 日商簿記講座	メンタルヘルス補習講座	就職準備講座 ウォーキング	集団作業 全体清掃	
15	16	17	18	19	
	JST講座 日商簿記講座	ストレッチ イラストレーター講座 フォトショップ講座	ウォーキング 労働に関する制度講座 13:00～	集団作業 全体清掃	
22	23	24	25	26	
メンタルヘルス講座 ボイストレーニング	JST講座 日商簿記講座	メンタルヘルス補習講座	ウォーキング	集団作業 全体清掃	
29	30	31			
メンタルヘルス講座 ボイストレーニング	JST講座 日商簿記講座	ストレッチ イラストレーター講座 フォトショップ講座			

「見学・体験会」のお問い合わせ・お申込みはこちら

## 就労支援センター ひゅーまにあ長野

〒380-0821 長野市大字鶴賀上千歳町1137-23 長野1137ビル2階  
 〈開所時間〉9:00～18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 026-219-5077

FAX 026-219-5078

E-mail humania\_nagano@ch-j.jp



◎JR長野駅から徒歩10分 ◎長電長野線『市役所前』から徒歩4分  
 ◎TOiGOから徒歩約2分

