

# こころのセルフケア

～ 自分の心の声を聞いて自分でストレス対処するツール ～

新型コロナウイルスの影響が続き、先の見えない不安な状態が続いています。世の中の混乱、生活様式の変化、勤務形態の変化、業務の変化が1つでもあると、自分でも気がつかないうちに心身への負担がかかっています。また、外出の機会が減ることで、人と会話する機会が減っている方は多くいらっしゃいます。ストレス発散がしにくい時代、ストレスに対処する方法を身につけることが大切です。



## ラインアップは全5種類! 小冊子版 または PDFデータ版で即納可能です

弊社専任の公認心理師(臨床心理士)・精神保健福祉士 寺岡 麻希先生が全て監修しています。先生が臨床を通じて、「いま必要なこと」「知っていただきたいこと」について、イラストつきで判りやすく記載しているため、読みやすい内容になっています。内容は基本的なセルフケア方法、ストレスの考え方・捉え方を学ぶ方法、ストレスに対処する能力を高める方法、ストレスチェックPRAS結果で良くなかった項目を高める方法等、目的に応じてご用意しています。

費用 小冊子版: 定価120円 ※送料別途 PDF版: 特別価格 80,000円/1種(税別)  
 形状 小冊子版: B5版/フルカラー16ページ PDF版: A4横サイズ/8ページ  
 納品方法 小冊子版: ご指定の納品先まで宅配便または郵送(複数へ納品可能) PDF版: メールにて納品

### ①「基本的なセルフケア」

ストレス構造、ストレス解消法、ストレス耐性、ストレス要因、コミュニケーション、睡眠等、セルフケアについて幅広く紹介しているため、初回配付にお勧めです。

### ②「SOC(前向き度)を高めよう」

「ストレス対処能力 前向き度(SOC)」を高めることに特化した内容です。有意味感、把握可能感、処理可能感の3つに分類して、それぞれを高める方法、マインドフルネス、考え方のクセと前向き思考、コミュニケーション等を紹介しています。

### ③「SE(自己信頼度)を高めよう」

「ストレス対処能力 自己信頼度(SE)」を高めることに特化した内容です。自分に自身を持つための考え方、自己受容と自己肯定感、幸福学等を紹介しています。

### ④「PRAS深掘りワークブック」

「ストレスチェックPRAS」を実施した企業様向けの内容です。個人結果表で悪かった項目を丁寧に把握しながら高める方法を紹介しています。さらに、自分の結果と同じ人が世の中にどれくらいいるかチェックできるため、自分の結果を客観的に見ることができます。

### ⑤「VUCA時代をしなやかに生きる」

変化の多い時代に、しなやかに生きるコツがわかりやすいストーリーに見立てて解説しています。こんな時代だからこそ、たくさんの方に読んでいただきたい力作・必読本です!

**POINT!**  
 ストレスチェックPRASの  
 個人結果表と合せて  
 ご覧になれます!

制作・監修 株式会社 医療産業研究所 本書の一部または全部を無断で複製、複製転載することを禁じております。ご了承ください。

▼商品のご購入やお問い合わせ、ご依頼は、弊社担当者または下記迄ご連絡ください  
 株式会社 医療産業研究所 〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-16-1 info@hmijp.com