

2024年度		講座名		特典	
講座コード		メンタルヘルス・マネジメント®検定 Ⅲ種試験対策講座		再受講	継続受講
033				○	—
説明会			受講料		申込期間
開催日	時間	本学学生・卒業生(家族含む)	一般		
6/14(金)	12:50 ～13:25	32,000円	39,000円		2024年 2024年 5/20(月)～8/7(水)

### 【講座について】

誰しも、新しい環境に身をおいたときに、少なからずストレスを感じるのではないのでしょうか？  
 また、自分自身では気づかないうちに、ストレスを感じていることもあります。  
 本講座では、自分の心の健康状態を把握しセルフケアできる能力(Ⅲ種)を身につける事ができます。  
 社会人になるまでの不安、仕事を進めていくうえでの悩み等、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。  
 メンタルヘルス・マネジメント®検定Ⅲ種を取得し企業が欲する人材になりましょう。

【活かせる職種】 ●どの職種でも活かせる資格になります。

### 【試験科目】

- ①メンタルヘルスケアの意義
- ②ストレスおよびメンタルヘルスに関する基礎知識
- ③セルフケアの重要性
- ④ストレスへの気づき方
- ⑤ストレスへの対処、軽減の方法

【合格条件】 ●70点以上の得点

【スケジュール／カリキュラム】 <試験日：11月第1日曜日を想定>

回	日程		時間	内容
1	9月4日	水	13:10～16:20	・メンタルヘルスケアの意義 ・ストレスおよびメンタルヘルスに関する基礎知識①
2	9月7日	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	9月11日	水		・ストレスおよびメンタルヘルスに関する基礎知識③ ・セルフケアの重要性
4	9月28日	土		・ストレスの気づき方 ・ストレスへの対処・軽減方法①
5	10月5日	土		・ストレスへの対処・軽減方法②
6	10月12日	土		・ストレスへの対処・軽減方法③ ・社内外資源の活用
7	10月26日	土		・模擬試験 ・試験対策

※講義の進捗次第でスケジュールを調整する場合があります。

※メンタルヘルス・マネジメント®は大阪商工会議所の登録商標です。