

# 若手が ストレスに 強くなる方法 あります。

研修形式で学ぶ「タフネスWORK」  
インターネット上で学ぶ「タフネス・アップ!」のご提案

こんなご要望をお持ちのお客様に有効なプログラムです。

- 特に若手で高ストレス者が多くなんとかしたい
- 従業員自身がストレスと上手に付き合えるスキルアップを狙いたい
- 参加者が学びたいと思うセルフケアの打ち手が欲しい

メンタルタフネス度(ストレス耐性)は持って生まれた才能や性格ではなく、後天的に学習可能なストレス対処スキルです。ストレス対処(セルフケア)の重要性理解を深め、自らメンタルタフネス度を高めようとする動機を育み、メンタルタフネス度向上のスキルを習得するために開発された2つの学習プログラムの活用をご提案します。

詳細は裏面をご覧ください👉

# 研修形式で学ぶ「タフネスWORK」 ～ゲーム形式で楽しく学ぶことが可能～

「タフネスWORK」は、自身がトラック運転手となり荷物をゴールに運んでコインを得るもので、進行の妨げとなる様々なトラブルや障害を「メンタルタフネス」の発揮により乗り越える仕組みとなっています。ゲーム終了後、ゲーム内での体験を現実置き換えながら振り返ります。

## プログラム概要 [時間:3時間 人数:~30名]

体験型ゲームコンテンツを通じて、セルフケアの重要性とメンタルタフネス度を理解します。また、職場でのストレス対処を促すためにメンタルタフネス度を高める方法を考え、グループで検討します。



研修イメージ



シチュエーションにおいてどんな対処をとるかカードを選びながら学びます。

## 研修の特長

- 初めてのメンタルヘルス研修に最適
- 参加者が意欲を持って学べるゲーム形式
- チームビルディングやコミュニケーション活性化につながる

# インターネット上で学ぶ「タフネス・アップ!」～マンガで学び、課題も提出!専門家からのFBを計6回受けられる～

ストレスチェックの結果「メンタルタフネス度」に課題がある従業員が対象。受講者のメンタルタフネス度を向上するため、物事の受けとめ方・考え方(認知)を工夫し行動変容を促す認知行動療法をベースに開発されたプログラムです。若年層をメインターゲットとして、マンガで学べる学習コンテンツを制作。セッションごとにワークシート課題への回答提出を要し、専門家によるフィードバックを得る(計6回)双方向学習による学習効果が期待できる、これまでにないプログラムです。



マンガイメージ

## 受講期間(目安) [6週間で全学習コースを修了]

- 特徴**
1. 認知行動療法のフレームワークをメンタルタフネス度育成のために最適化した学習プログラム
  2. マンガコンテンツにより、楽しみながら学習を継続
  3. 受講者個人の体験・考えをベースに考察を深めるワークシートを用い、自己観察力を育成
  4. ストレスの基礎理解からメンタルタフネス度発揮の実践体験まで、当社専門家によるフィードバック(個人指導)を受けながら進行

## 「学習」→「課題提出」→「フィードバック」を1セッションとし、全6回の双方向サイクルで行動変容を促進



従来よりうつ病・適応障害など 精神疾患への治療法としての効果が証明され普及してきた「認知行動療法」のロジックと展開方法を、メンタルヘルス状態に支障なく働いている方への効果的な一次予防(発症防止)策へと応用・開発した個人学習プログラムです。社会経験の乏しさなどからストレス耐性が未熟な一方で、柔軟に学習指導を吸収し、行動変容が起こりやすい「若年層」をメインターゲットとしたコンテンツ編集にて受講効果の最大化を図っています。

開発元 企業に未来基準の元気を!



「株式会社アドバンテッジリスク マネジメント」は、メンタルヘルス関連サービスの専門機関として20年以上の歴史をもつ東証一部上場企業です。  
国内トップシェアとなる252万人以上(2018年3月末現在)のサービス提供実績があります。



IS 675385 / ISO27001

PIMS 675386

## 株式会社アドバンテッジ リスク マネジメント

【東京本社】東京都目黒区上目黒2-1-1 中目黒 GTタワー17階  
TEL : 03-5794-3830  
【大阪支店】大阪府大阪市北区中之島2-2-7 中之島セントラルタワー5階  
TEL : 06-4707-0612  
【名古屋支店】愛知県名古屋市中区錦1-3-7 SK名古屋ビルディング4階  
TEL : 052-218-4005

【札幌営業所】北海道札幌市北区北七条西2-8-1 札幌北ビル9階  
TEL : 011-806-3542  
【仙台営業所】宮城県仙台市青葉区中央4-10-3 仙台キャピタルタワー14階  
TEL : 022-399-7250  
【広島営業所】広島県広島市中区銀山町3-11 ひろしまハイビル21 16階  
TEL : 082-535-5241  
【福岡営業所】福岡県福岡市博多区博多駅東2-5-19 サンライフ第3ビル5階  
TEL : 092-686-8619