

# JAL Wellness 活動報告書

セミナー名	第4回 メンタルヘルスセミナー ～マインドフルネス&認知行動療法～
日時	2019年12月17日 15:00～16:30
目的	JLSAOストレスチェック組織分析結果の課題「メンタルタフネス度」を向上することを目的とする。「心を整える」「メンタル強化」「他者への思いやり向上」「パフォーマンスの向上」効果に期待する。
場所	PTI事務室内会議室
人数	10名
講師	公認心理士・臨床心理士 内藤 直子
内容	<p>1. 認知行動療法について</p> <p>①ストレスとは。            ②考え方(認知)・振る舞いや態度(行動)による影響。            ③考え方のクセ(10パターン)。            ④「これから何ができるのか」を考えていく。            ⑤新しい考え方や対処行動のレパートリーを増やし(多様性)、それを適切に活用できるようになる(柔軟性)。</p> <p>2. マインドフルネス</p> <p>①マインドワンダリング=心の迷走について。            ②何が「グルグル思考」を持続させるのか。            ③マインドフルネス(心がさまよう事を認め、穏やかに、呼吸や身体に注意を戻す)による効果。            ④3分間呼吸空間法            ⑤マインドフルネス実践。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>考え方のクセについて意見交換</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>マインドフルネス実践</p> </div> </div>
結果	参加人数 10名 アンケート結果は別紙