

# (G) 現代社会のストレス対処法を学びます！

## メンタルヘルス・マネジメントの資格ってなに??

メンタルヘルス・マネジメント検定試験は働く人たちの心の不調を未然に防ぎ、活力ある職場づくりを目指すために、職場での役割に応じて「メンタルヘルスケア」の基礎的知識や、対処方法について学ぶ試験です。



### 資格を活かせる職種

職種は問いません！！

ビジネスパーソンとして活かせます

### 押さえてほしいPOINT！！

#### 働く人の心の健康を守る！

職場での役割・階層に応じて必要なメンタルヘルス対策知識や技術を習得しているかを判定する試験です。

#### 資格取得で自己管理能力アップ！

自己管理能力がぐんとアップします。自分のメンタル不調に気づくことができます。

#### 人間関係の構築に役立つ！

「この人はこういう人なんだ」と受け止められ、人間関係の構築にも役立ちます。

### 講座の特徴

#### 合格率実績

ヒューマンアカデミーでは例年全国平均を上回る合格率実績です。

#### 樟蔭生だけの特別な価格

教育スクールに通うより、価格は断然お得！！また大学内で受講できる。

#### 人気の講師

大阪樟蔭女子大学で毎年担当している講師が登壇致します。楽しく学べる講座です。

### 実施方法

学内講座 orリアルオンライン講座

※今後の学内の状況などに応じて、形式や開催場所の変更や開催が中止になる場合がございます。あらかじめご了承ください

### 検定情報

試験日程：2021年3月14日（日）

検定料：4,400円

合格率：おおむね60%～75%



## (G) メンタルヘルス・マネジメント Ⅲ種試験対策講座

### カリキュラム

教程	日程	時間	講義内容
1	2月13日(土)	10:00~13:00	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	2月20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 セルフケアの重要性①
3	2月27日(土)		セルフケアの重要性② ストレスの気づき方①
4	3月6日(土)		ストレスの気づき方② ストレスの対処・軽減方法①
5	3月13日(土)	10:00~13:00 14:00~17:00	ストレスへの対処・軽減方法② 模擬試験 総まとめ グループワーク
6			

試験日：2021年3月14日（日）

願書受付期間：講座内にてご案内致します  
受験料：4,440円

受講料：22,000円（教材費込み）