

一般職員向け

研修のねらい

- ストレスやセルフケアの基本的知識を学びます。
- メンタルヘルス不調予防・対応のための同僚の役割について、事例を通して学びます。
- メンタルヘルス不調の起きない職場づくりの手法を体得できます。

職員のメンタルヘルス不調による休職者なども年々増えている中で、メンタルヘルスの問題を未然に防ぐ必要性が高まっています。そこで、職員自らストレス・マネジメントができ、職場全体がメンタルヘルスケアの認識を持つことが求められています。

この研修では、職業生活におけるストレスに関心を持ち、理解を深めるとともに、自分自身のストレスとうまく付き合うためのストレス・マネジメントができることを重視します。また職場全体のメンタルヘルスケアに関心が持てる機会をめざします。

管理職向け

研修のねらい

- 管理職に必須のメンタルヘルスの知識を、実践的に学びます。
- 職場のコミュニケーション対策が職場のメンタルヘルスと直結することを学びます。
- 管理者自らが元気を保てるように、ストレスへのセルフケア対策を体得します。

メンタルヘルス不調での退職や休職が大きな課題となる中で、メンタルヘルスがどのように働く私たちに影響を及ぼすかを学びます。また、リーダーとしてのストレス・マネジメントの手法を体得も必要です。

本研修では、管理職として部下のメンタルヘルスの対応（ラインケア）についてと、管理職自らのセルフケア対策について、自治体特有の事例を用いることで、実際の現場の状況に近い内容を学べるため、実践ができるような設計としています。

※ 下記の内容は一例です。ご要望にあわせてカリキュラムをご提案いたします。

半日コース

◎ オリエンテーション

1. 職場のメンタルヘルスの基礎知識

- (1) 世の中のメンタルヘルスの現状
 - ・メンタルヘルス不調の増加
 - ・業務への影響
- (2) 職場のストレス
 - ・ストレスとは

◇ 振り返りグループワーク ◇

- ・ストレスと生産性
- ・ストレスセルフチェック

◇ セルフチェックワーク ◇

- ・周りの人へのケア

2. ストレス・マネジメントの実践

- (1) 4つのアプローチ
 - ▶ 身体：リラクゼーション
 - ・筋弛緩、呼吸法など
 - ▶ 思考：思考の転換
 - ・思考転換シート
 - ▶ 感情：感情のコントロール
 - ・感情の開放とコントロール法
 - ▶ 行動：ストレス低減のための行動
 - ・行動を変える、コミュニケーションの工夫

◎ まとめ・質疑応答

半日コース

1. ストレス社会の現状を知る

- (1) 自殺の問題
 - (2) うつ病増加の背景
 - (3) 精神疾患の労災増加データ
- 「なぜ組織として職員のメンタルヘルス維持向上に取り組むのか」

◇ アイスブレイクグループワーク ◇

2. メンタルヘルス対応 ～ 管理職の役割

- (1) 最近の職場の傾向
 - (2) 様々な心の病
 - (3) 管理職の役割
- みる
きく
つなが

◇ セルフワーク ◇

3. メンタルヘルス不調 ～ 効果的対応

- (1) 効果的コミュニケーション：傾聴
- (2) 生産性低下に着目した専門家紹介
- (3) 休職・復職への対応

◇ 事例検討 ◇

◎ まとめ・質疑応答

講座料

半日研修160,000～200,000円(税別)

時間

半日研修9:00～12:00又は13:00～16:00
※ご相談に応じます。

資料

テキスト使用1,500～2,000円/冊(税別)

講座料

半日研修160,000～200,000円(税別)

時間

半日研修9:00～12:00又は13:00～16:00
※ご相談に応じます。

資料

テキスト使用1,500～2,000円/冊(税別)