

メンタルヘルス研修(セルフケア)

研修のねらい

1. ストレスのしくみを理解し、社会人に必要なストレスマネジメント力を身につけること。
2. 自分のストレス状態に気づき、大きなストレス反応となる前に対処行動がとれるようになること。
3. 上司や先輩との良好なコミュニケーションについて考える。

■プログラム【3時間(半日研修)】

時間	項目	内容
3時間	1. メンタルヘルスの基礎知識 (講義・演習)	・メンタルヘルスの定義 ・国のメンタルヘルス対策 ・近頃の傾向 ・メンタルヘルスのキーワード (ストレス/ストレッサー/ストレス反応) ・自分で気づくストレスチェック (自己チェック)
	2. 職場のストレス (講義・グループ討議)	・職場のストレス3大要因 ・健康的なライフスタイル(ストレス予防) ・自分のストレスを振り返る ・ストレスとの向き合い方 (ストレスコーピング) ・うつ病について知る
	3. 上司や先輩とのコミュニケーション (グループ討議)	・ケーススタディ ①AさんとB課長 ～パワフルでせっかちな新任上司～ ②CさんとD先輩 ～一度の失敗を注意されて以来…～
	4. まとめ、質疑応答	・心の健康を維持、向上させるために

研修の特徴

■近年、職場におけるメンタルヘルスが重視されています。背景には職場の人間関係や、様々な要因による外部環境の変化等により自己の心の健康を保てずに支障が生じる場合が少なくない現実があるためです。本研修は、皆さまがより一層「いきいき・はつらつ」とやりがいを持って職務に取り組まれることを願い、メンタルヘルスの基本を学びます。また、メンタルヘルスの向上に効果的な上司や先輩とのコミュニケーションについてケーススタディを中心としたグループ討議を通して考えます。