

## メンタルヘルス研修(セルフケア)

### 目的とねらい

1. ストレスのしくみを理解し、職員に必要なストレスマネジメント力を身につけます。
2. 自分のストレス状態に気づき、大きなストレスとなる前に対処行動がとれるように促します。
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ます。

### ■プログラム【1.5～2時間】

項目	内容
1. メンタルヘルスの基礎知識 (講義・演習)	<ul style="list-style-type: none"><li>・メンタルヘルスの定義</li><li>・国のメンタルヘルス対策</li><li>・近頃の傾向</li><li>・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)</li><li>・自分で気づくストレスチェック (自己チェック)</li></ul>
2. 職場のストレス (講義・グループ討議)	<ul style="list-style-type: none"><li>・職場のストレス3大要因</li><li>・健康的なライフスタイル(ストレス予防)</li><li>・自分のストレスを振り返る</li><li>・ストレスとの向き合い方(ストレスコーピング)</li><li>・うつ病について知る</li></ul>
3. 職場でのコミュニケーション (グループ討議)	<ul style="list-style-type: none"><li>・職場、業務の悩みやストレスを感じたときの相談の仕方</li><li>・同僚や後輩への声のかけ方</li></ul>
4. まとめ、質疑応答	<ul style="list-style-type: none"><li>・心の健康を維持、向上させるために</li></ul>

### 研修の特徴

#### ◆ワーク中心の研修スタイル

- ・講義だけにとどまらず、自己チェックや事例討議を取り入れ、意識の継続と行動に繋げていただくことを講師が支援するスタイルで進行します。
- ・セルフケアの理解を進めるとともに、職場や業務の悩み、自分のストレスについての相談、同僚・後輩への声かけなどを事例から考え、コミュニケーションの取り方や健全な職場環境づくりを推進します。