

メンタルヘルス(ラインケア)研修

研修の 目的

職場のメンタルヘルスにおいて、管理職に求められるラインケアの重要性と基礎知識を理解し、皆がいきいきと働くことのできる職場環境のあり方を考えます。

- ①職場のメンタルヘルス管理の重要性について理解します。
- ②管理職として知っておきたい部下のメンタルヘルスケアの手法について学びます。
- ③メンタルヘルスを土台にした職場環境のあり方を考えます。

■主な内容（標準時間：3時間）

項目	内容
1. はじめに	<ul style="list-style-type: none"> ・メンタルヘルスの定義 ・メンタルヘルス不調とは
2. 労働者のメンタルヘルスの現状	<ul style="list-style-type: none"> ・「心の病」の増減傾向 ・「心の病」の最も多い年齢層 など
3. メンタルヘルスの基礎知識	<ul style="list-style-type: none"> ・メンタルヘルス不調は誰にでも起こりうる ・心の病気(うつ)の基礎知識 <ul style="list-style-type: none"> * うつ病で知っておくべきこと * メンタルヘルス不調につながるその他の症状
4. 職場のメンタルヘルス	<ul style="list-style-type: none"> ・4つのケア ・管理職に求められる職場の安全配慮義務
5. 管理職も知っておくべきセルフケアの基本	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスとは ・ストレッサーとは(職場でのストレスの原因) ・ストレス反応(ストレスによる主な症状) ・適正なストレスと過剰ストレス
6. ラインケアの重要ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ラインケアの基本ステップ 「気づく」→「声掛け」→「聴く」→「つなぐ」 ・いつもと違う部下の注意点 ・声掛け・聴くときの注意点 ・ケーススタディ(気になる部下に声を掛ける)
7. メンタルヘルスと職場環境	<ul style="list-style-type: none"> ・メンタルヘルスのもう一つの視点 …ポジティブ・メンタルヘルス ・自己効力感とは ・ワークエンゲージメントとは ・職場のコミュニケーションの円滑化と活性化 …心理的安全性のある職場づくり

お問い合わせ・ご相談

株式会社 学宣

03-6205-5691 uketsuke_sougou@gakusen.co.jp