

**一般企業向け  
人材育成カリキュラム  
ベーシック版**

- **メンタルヘルス研修  
～ラインケア～**

**JMI**

**株式会社 日本マネジメント協会（中部）**

**JAPAN MANAGEMENT INSTITUTE**

〒464-0075 名古屋市千種区内山3-10-17 今池セントラルビル4F

TEL 052-745-6010 FAX 052-732-0010

MAIL [jmi.145@aioros.ocn.ne.jp](mailto:jmi.145@aioros.ocn.ne.jp) URL <http://www.jmi-web.co.jp>

# メンタルヘルス研修 ～ラインケア～

## 研修目的

ストレスやストレス反応、ストレス疾患などのメンタルヘルスの基礎知識やストレスへの対処法の復習をして、まずは自分自身の健康を振り返りましょう。そして、管理監督者として円滑なコミュニケーションを身に付けストレスの少ない職場環境を目指します。  
また、やむを得ず休職に至ってしまった方への復職支援などメンタルヘルスの取り組み方を学び、対応策を検討します。

## 研修の特徴(ポイント)

- ① 自分自身を健康な状態に保ち、部下指導に活かすことを目指します。
- ② 部下の危険な兆候について、事例をもとに解説します。
- ③ ストレス対処法を実践的に身に付けることができます。

## 研修内容

対象者:管理・監督者

	内 容
9:00	<b>開講:オリエンテーション</b> <b>1. 職場のメンタルヘルスの重要性</b> 1) メンタルヘルスの考え方 2) 職場におけるメンタルヘルスの取り組みと課題 <b>2. ストレスとは</b> 1) ストレスの説明 2) ストレス疾患とその対処法 3) ストレスマネジメント
12:00	<b>3. ストレスチェック</b>
13:00	<b>4. 管理・監督者の役割と心掛け</b> 1) ラインケアの役割 2) 新型うつについて 3) 復職支援 <b>5. 部下を育てるコミュニケーション</b> 1) 問題の明確化 2) 傾聴 3) アサーション <b>6. まとめ</b> 1) 質疑応答
16:30	閉講

※ 5については事例検討など、ご要望に応じて変更可能。