

# メンタルヘルス研修 ～セルフケア～

## 1. 研修の目的

メンタルヘルス不調の発生を予防するために、職員が自身のストレスに気づき、それに対処するための知識や方法を身に付け、実践するための能力向上研修。

## 2. 研修の特徴

- 体験参加型の研修です。個人ワーク(実習)やグループ討議を用い積極的な受講態度を促し、研修の中で考え、話し合うことで気づきや学びを深めます。
- メンタルヘルス対策を実際に行っている立場から、事例の紹介や不調にならないための考え方や気持ちの切り替え方など実践に役立つよう解説いたします。

対象者:全職員

## 3. 研修内容

|       | 内 容   | 詳細、得たい成果   |
|-------|---|--|
| 9:00  | <b>1. 心の健康とは</b>  | ● 「心の健康」というあいまいな概念を参加者自身で考え、目指すべき状態像を把握する。(※ワークシート利用)  |
|       | <b>2. ストレスについて</b><br>1) ストレスとストレス反応<br>2) ストレス要因について     | ● ストレスやストレス反応についての理解を深める。  |
|       | <b>3. ストレス疾患とその対応について</b>                                 | ● 基本的なストレス疾患とその対応について説明し、取り上げきれない疾患については資料で補足する。   |
|       | <b>4. ストレスマネジメント</b><br>1) ストレスチェック<br>2) ストレス対処行動(コーピング) | ● ストレスマネジメントについて解説をし、理解を深める。<br>● ストレスチェックシートを用い自己のストレス状態の自覚を促す。<br>● ストレス対処行動にはさまざまな角度からのアプローチがあることを解説し、理解を深める。 |
|       | <b>5. 質疑応答とまとめ</b>  |  |
| 16:30 |   |  |