メンタルヘルス研修　～ラインケア～

対象者：管理・監督者

1. 研修の目的

メンタルヘルス対策の意義を理解し、不調者の対応法(面接・相談の流れ、話の聴き方)の実践力を高める研修。

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陥りやすい人の心理とその対応まで実践に役立つよう解説いたします。

3. 研修内容

	内　容	詳細、得たい成果
9:00	**1. メンタルヘルスの必要性**　【講義】	● メンタルヘルス対策を行う効果と行わないリスクについて解説する。
	2. メンタルヘルス不調の近年の傾向 【講義・個人ワーク】 1）適応障害について 2）うつの理解	● 近年、メンタルヘルス不調の傾向とその対応についての知識を深める ● うつとうつ病、新型うつ等の解説。
	3. 職場環境等の問題把握と改善 【講義・個人ワーク】	● 職場での問題点ついて振り返り、共有する。（※ワークシート利用）
	4. 部下の特徴を把握する 【講義・個人ワーク】	
	5. ハラスメントについて 【講義・個人ワーク】	● メンタルヘルス不調における重大なリスクとなるハラスメント、部下が相談したい上司であるためにも意識を確認する。（※ワークシート利用）
	6. 部下からの相談への対応 【講義・個人ワーク・ペアワーク】 1）普段の対応を振り返る 2）傾聴の理解 ①聴く姿勢・態度 ②聴く技法 3）傾聴演習 4）アサーション	【ラインケアで欠かせない信頼関係を築くために】 ● 気づかないままコミュニケーションを阻んでいないか振り返る。（※ワークシート利用） ● 傾聴を理解した上でロールプレイにより体験学習しスキルを体感的に学ぶ。
	7. 職場復帰の支援　【講義・個人ワーク】	● 休職開始から復職後のフォローまで失敗させない復職に向けて上司に求められる対応を検討する。（※ワークシート利用）
16:30	**8. 質疑応答とまとめ**　【講義】	