

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

メンタル不調者を出さない職場づくり、メンタル不調者に対する対応法。

メンタルヘルスの重要性及び組織的・個人的リスクを意識しメンタルヘルス対策に役立てる。管理監督者にとって通常業務もさることながら、不調者への対応は大きな負担となるためセルフケアを再認識し、日頃の自分自身の心身の健康につなげる。不調者への対応はポイントを押さえながら演習も交えて実践に役立つ知識やスキルを習得してもらう。

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(カウンセラー)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
3時間	1. メンタルヘルスの重要性 【講義】	● メンタルヘルス対策の重要性をマイナス要因(リスク回避)とプラス要因の両面から解説する。
	2. 労働生産性維持、危機管理 【対話式講義、個人ワーク、グループ討議】 1) ワークエンゲイジメント 2) ハラスメントとそのリスク	● 活動性が高く充実して働くワークエンゲイジメントの上司の役割を理解する。 ● 安全配慮義務やハラスメントなど職場トラブルのリスクを防ぐために自己防衛の意識を高めてもらいたい。
	3. セルフケア(自己管理法) 【対話式講義、個人ワーク】 1) ストレスチェック 2) レジリエンスを高める	● ストレスチェックシートを用い自分自身のストレス状態の自覚を促す。 ● レジリエンスを高めるための知識とスキルを学び、ワークを通して実感してもらいたい。
	4. ラインケア(メンタル不調者への対応) 【対話式講義、個人ワーク、グループ討議】 1) メンタルヘルス不調者への対応のポイントと流れ 2) 部下の発する異変に気づく(発覚) 3) コミュニケーション 4) 休職及び復職支援(休職・復職)	● メンタルヘルス不調者への対応のポイントと流れを解説する。 ● 部下の異変に気づくためのポイント、最近のメンタル不調者の傾向とその対応方法について解説。 ● メンタル不調者への対応にとどまらず部下との信頼関係を築く上でも欠かせないコミュニケーションを演習を交えて学び、実践に役立ててもらいたい。 ● 休職開始から復職後のフォローまでのポイントを解説する。
	5. 質疑応答とまとめ 【対話式講義】	
		閉講