

## 【メンタルヘルス研修メニュー 一覧】

### “心のSOS”を見逃さない職場づくりを

経済・社会情勢の急激な変化により、働く人のストレスが大きくなっており、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスになっていると感じる事柄がある労働者の割合は、約6割にのぼります。

働く人は、企業・組織にとっての財産です。

組織として力を発揮する上では、従業員が生き活きと健康に働ける職場づくりが不可欠です。

研修内容は、メンタルヘルスの一般的知識だけでなく、産業カウンセラーが得意とする事例を入れて、より具体的にその日から使えるヒントを提供します。

\* 下記メニューは研修見本です。研修内容。研修時間については、お気軽にお問合せください。

| セミナー・タイトル              | ねらい   | 内容  |
|------------------------|---|---|
| セルフケア研修<br>(労働者全員)     | 社員一人ひとりがメンタルヘルスの必要性・重要性を理解し、心身の健康維持・向上に自発的に取り組めるようになる | メンタルヘルスの基礎的な知識<br>自分自身のストレスに気づく<br>ストレスの対処方法の習得   |
| ラインケア研修<br>(管理監督者向け)   | 職場のキーパーソンである管理監督者の役割を理解し、具体的な対応方法を事例を通して学ぶ            | メンタルヘルス対策における管理監督者の役割<br>理解しておきたい関係法令<br>早期発見のポイント<br>相談しやすい環境整備<br>職場不適応者への対応<br>復職者支援のポイント  |
| メンタル不調者の職場復帰           | 休職者をいかに支援するか、また職場復帰に向けての関係者の役割を具体的な事例を通して学ぶ           | 休業中のケア<br>復職準備についての基礎知識<br>復職者への支援策   |
| ハラスメント研修               | ハラスメントの起こらない職場を作るために組織としてまた個人として求められる対応について学ぶ         | ハラスメントについて正しい理解<br>事例から学ぶ対応策<br>職場のよりよい人間関係を作るコミュニケーション                                       |
| コミュニケーション研修            | 職場は人と人が作る場所。よりよい人間関係を構築するためのコミュニケーションスキルを学ぶ           | 職場でのコミュニケーション<br>職場での「受け取る」<br>自己表現力を高める<br>自己理解と他者理解<br>効果的なコミュニケーション<br>傾聴技法の実習、アサーティブな自己表現 |
| 職場での危機管理               | 職場での危機管理や職場で不幸にして、自死の方や事故死の方が出た場合の対応等について学ぶ           | 職場での危機管理について<br>第一次予防(プリベンション)<br>第二次予防(インスターベンション)<br>第三次予防(ポストベンション)                        |
| ストレスチェック制度<br>実施後のサポート | ストレスチェック制度を職場でどのように生かし職場の活性化につなぐことができるかを学ぶ            | ストレスチェックの活用法<br>組織診断の活用法  |

| セミナー・タイトル              | ねらい   | 内 容  |
|------------------------|---|--|
| キャリアマネジメントと<br>メンタルヘルス | 従業員の職業人生の充実が、組織に好影響を与え、組織全体の体質強化にもつながる。役割、課題をより深く分析し、理解する | <ul style="list-style-type: none"> <li>・新入社員・若手世代<br/>個人の職業観と指向性の確認<br/>コミュニケーションスキルの向上法</li> <li>・管理監督者・中堅社員<br/>ワークライフバランスとメンタルヘルスの関係<br/>効果的な部下の認め方、叱り方</li> <li>・シニア世代<br/>セカンドステージを見据えたキャリア分析<br/>キャリアを活かした人生設計</li> <li>・全社員を対象<br/>キャリアデザインと自発的な能力開発<br/>個別のキャリアカウンセリングの実施(任意)</li> </ul> |

H30年4月作成  
 (一社)日本産業カウンセラー協会 関西支部  
 TEL.06-4963-2074