

ストレスに気付き、 適切な対処につなげる メンタルヘルス研修

新規採用 主事 主任 主査 係長 課長補佐 課長

一般職員向け

研修のねらい

- 自身のメンタルヘルスに対する意識を高め、ストレスや不調にいち早く気付く方法を習得します。
- ストレスに対処する(ストレスコーピング)力を伸ばし、不調を予防する行動を身に付けます。
- 逆境や困難にしなやかに対応し、立ち直る力(レジリエンス)を高めます。

ストレスは誰にでも起こり得るものであり、心身の健康を維持するためには、自身のストレスサインにいち早く気付き、適切に対処することが重要です。

この研修では、ストレスの基礎理解を通じて自身のストレスとの向き合い方を学ぶとともに、ストレスコーピングの引き出しを増やします。また、困難やストレスへの対処法を習得し、しなやかに対応する力を養います。各種トレーニングを体験することで、研修後も継続して実践できるようになります。

半日コース

◎ オリエンテーション

1. メンタルヘルスの基礎理解

◇ 演習 「自分のストレスについて知る」 ◇

- (1) ストレスの基礎知識
- (2) 職場でのストレス要因
- (3) ストレス反応
- (4) ストレスコーピングとは

◇ 演習 「自分がよく行っているコーピング方法を思い出す」 ◇

- (5) ストレスコーピングの引き出しを増やす

◇ 演習 ◇

「これからやっていきたいストレスコーピングをできる限り多く考える」

2. レジリエンスの基礎理解

- (1) ストレスとレジリエンスの関係
- (2) レジリエンスが高い人と低い人の違い
- (3) レジリエンスの段階

3. 失敗や不安によるストレスへの対処法

- (1) 困難への対処法

◇ 演習 「困難に直面した時の自分の思考」 ◇

- (2) セルフコンパッションとは

◇ 演習 「セルフコンパッションの実践」 ◇

- (3) マインドフルネスを身に付ける

◇ 演習 「自身が陥りやすい認知の歪みは何か」 ◇

◇ 演習 「マインドフルネス呼吸瞑想の実践」 ◇

- (4) ABCDE理論

◎ まとめ・質疑応答

◇ 演習 ◇

「研修の振り返り/今後ストレスフルな出来事や困難にどのように対処していくか」

講座料 半日研修160,000～200,000円(税別)

時間 半日研修9:00～12:00又は13:00～16:00
※ご相談に応じます。

資料 テキスト使用1,500～2,000円/冊(税別)

管理職向け

研修のねらい

- 職場におけるメンタルヘルスケアの重要性について理解を深めます。
- メンタル不調の予防と早期発見のポイントを習得します。
- メンタル不調への対応力を高め、迅速な対処につなげます。

近年、メンタルヘルス不調による休職や離職が増加しており、管理監督職には部下の不調に早めに気付き、適切な対応につなげることが求められています。

この研修では、メンタルヘルスの実態や管理監督職の役割を確認するとともに、ストレスへの正しい理解を深め、自己管理能力の向上や職場環境の改善につなげます。また、部下の発するサインの見極め方や相談対応の手法を習得し、ロールプレイを通じて実践力を高めます。さらに、休職・復職支援について学び、再発予防につなげます。

半日コース

◎ オリエンテーション

1. メンタルヘルスケアの意義

- (1) メンタルヘルス不調の最新の動向
- (2) 管理監督職の役割と安全配慮義務
- (3) メンタルヘルスの基本:4つのケア
- (4) メンタルヘルス対策における予防の3段階

2. 一次予防:自己管理・職場環境の改善

- (1) ストレスの正しい理解

◇ 演習 「自分のストレスサインに気付く」 ◇

- (2) 職場環境の改善

◇ 演習 「職場環境があと一点よくなる方法」 ◇

3. 二次予防:メンタル不調の早期発見

- (1) 部下の心の不調の予兆把握
- (2) 職場のメンタルヘルスの問題に気付いたときの対応
- (3) メンタル不調の最多要因
- (4) メンタル不調予防のための相談を受ける際のポイント

4. 若手職員への対応

- (1) 若手職員におけるメンタルヘルス不調のリスク
- (2) メンタル不調予防のための若手職員への対応
- (3) 現場で対応に迷いやすいケースへの対応

5. メンタル不調者への対応

- (1) 部下に「話そう」と思わせる話の聴き方
- (2) 事例を基にした相談対応のロールプレイ

◇ 演習 「ロールプレイングと振り返り」 ◇

6. 三次予防:休職・復職の支援

- (1) 休職から職場復帰までのステップ
- (2) 休職・復職時のチェックポイント

◎ まとめ・質疑応答

◇ 演習 「自職場におけるアクションプラン作成」 ◇

講座料 半日研修160,000～200,000円(税別)

時間 半日研修9:00～12:00又は13:00～16:00
※ご相談に応じます。

資料 テキスト使用1,500～2,000円/冊(税別)