

－働く人のこころとからだの健康と職場の活性化－

メンタルヘルス基礎講座

メンタルヘルスやストレスについて、職場の全員が正しい知識を持つことは予防の出発点です。正しい理解が浸透しないと早期発見も職場復帰も進まず、「病気になる者は弱いやつだ」などという偏見が横行してしまいます。

メンタルヘルス教育の中では、精神疾患は特別な人がかかる病気ではないこと、もしも精神的な病気になっても十分に快復すること、などの理解を深めていただきます。

職場のメンタルヘルスはこれまで、専門家でないといけないと思われていましたが、今では職場の全員がそれぞれの役割を認識し、職場で計画的に自主的に健康な職場づくりに向けて、職場を改善していくことが求められています。

時間	1日目	2日目
9:00	<p>◇オリエンテーション</p> <p>I. メンタルヘルスの基礎知識</p> <ol style="list-style-type: none">1. メンタルヘルスとは2. メンタルヘルスをめぐる動き3. ストレスとは4. 心の状態と職場適応5. 能力発揮とメンタルヘルス6. 安全とメンタルヘルス7. 心と免疫機能との関係8. 心の定期健康診断の必要性 <p>II. 職場であらわれるこころの病</p> <ol style="list-style-type: none">1. 心身症について<ol style="list-style-type: none">①病気が起こる背景とメカニズム②病気の種類とその特徴③職場で不調者を見つけたら④再発防止と予防に有効な手立て2. うつ病・神経症の理解と対処法<ol style="list-style-type: none">①病気が起こる背景とメカニズム②病気の種類とその特徴③初期症状のとりえ方④治療に結びつけるために⑤職場復帰と再発防止へ向けて <p>III. こころのセルフ・チェックをしよう！</p>	<p>IV. ストレスマネジメントを学ぶ</p> <ol style="list-style-type: none">1. ストレスとコーピングについて2. コーピングを使い分ける3. ソーシャルサポートとは <p>V. メンタルヘルス活動を進める上での問題点を探る</p> <p>“メンバーの意見交換、メンタルヘルス増進策のためのディスカッション”</p> <p>VI. リーダーとして職場のメンタルヘルス・ケアの実践</p> <ol style="list-style-type: none">1. カウンセリング・マインドと実習2. カウンセリング・スキルの実習3. 部下や同僚との対応の仕方<ul style="list-style-type: none">・受容的態度・共感的理解4. 自己一致とアサーション（自己表現）5. 健康を維持する環境づくり <p>VII. リーダー自身のメンタルヘルス</p> <ol style="list-style-type: none">1. ストレスマネジメントと気づき2. ストレス耐性、諸テストと その対策 <p>VIII. 健康で創造的な職場づくりのために</p> <p>◇学習適応のための行動計画</p>
17:00		

注) 研修効果を高めるために、研修内容が一部柔軟に変更される場合がございます。あらかじめご了承ください。

本研修は、1日に短縮することが可能です。