

－ 早期発見・早期治療から予防開発へ －

メンタルヘルスセミナー

こころの健康に注目して、こころの病気にならないような職場づくりを推進していくことが、企業の生き残りをかけた競争の中で重要な要因になってきています。うつ病や神経症などの兆候のある人を早期に見つける「治すためのメンタルヘルス」から、こころの病を未然に防止する『予防し育てるメンタルヘルス』をねらいとして構成されています。

時間	1日目	2日目
9:00	<p>◇オリエンテーション</p> <p>I. 職場のメンタルヘルス</p> <ol style="list-style-type: none">1. 職場におけるこころの健康づくり対策の意義2. メンタルヘルスが高まる背景3. 企業の安全配慮義務 <p>II. こころの健康づくり4つの対策</p> <ol style="list-style-type: none">1. セルフケア2. ストレスとは3. ストレスの自己チェック4. ストレッサー5. ライフイベントとストレス6. ストレスは人生のスパイス7. シグナルに気づく8. ストレス耐性チェック9. ストレスケアのための対処法 <p>III. メンタルに関する病気とその事例</p> <ol style="list-style-type: none">① 職場不適應② アルコール・薬物依存症③ 自律神経失調症④ 心身症⑤ 神経症⑥ 統合失調症⑦ うつ病	<p>IV. 自己理解とメンタルヘルス</p> <ol style="list-style-type: none">1. 自己概念とリアルなコミュニケーション2. 自我状態とは3. 自己分析(エゴグラム)4. 建設的なやりとり <p>IV. リーダーによる職場のケア①</p> <ol style="list-style-type: none">1. こころの健康診断結果の解説2. 職業性ストレスモデル3. ストレッサーの把握と改善4. 職場環境のチェック5. メンタルヘルス不全者への対応6. いつもと違う部下の把握7. 支店長からの声かけ <p>V. リーダーによる職場のケア②</p> <ol style="list-style-type: none">1. ストロークと職場の活性化2. こころの栄養素3. ストロークのマネジメントへの応用4. ストローク実習 <p>VI. リーダーによる職場のケア③</p> <ol style="list-style-type: none">1. 積極的傾聴とは2. 共感とは3. 積極的傾聴の実習 <p>まとめ</p>
17:00		

註) 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。