

# リーダーのためのメンタルヘルスケアセミナー

組織としてのメンタルヘルスへの取り組みは、組織に所属する個々人の「こころとからだの健康」を支援し、組織の中でこころの健康の維持増進を図ろうという職場環境の改善につながります。したがって、その担い手は医学の専門家である必要はなく、むしろ推進者は職場のリーダーや管理者である方が好ましいといえます。

専門家には必要に応じて手助けしてもらえらる関係を築いておけばよく、リーダーはメンタルヘルスにおける正しい理解とネットワークの形成が求められます。

時間	1日目	2日目
9:00	<p>◇ オリエンテーション</p> <p><b>1. ストレス及びメンタルヘルスケアに関する基礎知識</b></p> <p>①メンタルヘルスの必要性 ②ストレス社会の到来 ③ストレスとは、ストレッサーとは ④ストレスと生産性</p> <p><b>2. リーダーの役割及びこころの健康問題に対する正しい態度</b></p> <p>①メンタルヘルスにおけるリーダーの役割 ②リーダー自身の健康管理</p> <p><b>3. 職場環境等の評価及び改善の方法</b></p> <p>①「こころの健康診断」の部署別結果のフィードバックと対策の検討</p> <p><b>4. 部下からの相談への対応方法（話の聴き方、情報提供・助言の方法等）</b></p> <p>①かかわりの5ステップ ②積極的傾聴とは ③リスニングの実習</p>	<p><b>5. こころの健康問題を持つ復職者への支援の方法</b></p> <p>①医師や人事との連携 ②職場の受け皿づくり ③試し出勤とは ④復職後の注意点</p> <p><b>6. 事業場内産業保健スタッフ等及び事業場外資源との連携方法</b></p> <p>①“つなぎ”方 ②ネットワークの形成</p> <p><b>7. セルフケアの方法</b></p> <p>①身体からのセルフケア ②思考からのセルフケア ③感情からのセルフケア</p> <p><b>8. 事業場内の相談先及び事業場外資源に関する情報</b></p> <p>①困ったときの対応 ②カウンセラーの選び方</p> <p><b>9. 部下のプライバシーへの配慮等</b></p> <p>まとめ：『職場でメンタルヘルスケアを行う意義』</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。