

## 一般職員向け

### 研修のねらい

- ストレスやセルフケアの基本的知識を学びます。
- メンタルヘルス不調予防・対応のための同僚の役割について、事例を通して学びます。
- メンタルヘルス不調の起きない職場づくりの手法を体得できます。

職員のメンタルヘルス不調による休職者なども年々増えている中で、メンタルヘルスの問題を未然に防ぐ必要性が高まっています。そこで、職員自らストレス・マネジメントができ、職場全体がメンタルヘルスケアの認識を持つことが求められています。

この研修では、職業生活におけるストレスに関心を持ち、理解を深めるとともに、自分自身のストレスとうまく付き合うためのストレス・マネジメントができることを重視します。また、職場全体のメンタルヘルスケアに関心が持てる機会をめざします。

## 管理職向け

### 研修のねらい

- 管理職に必須のメンタルヘルスの知識を、実践的に学びます。
- 職場のコミュニケーション対策が職場のメンタルヘルスと直結することを学びます。
- 管理者自らが元気を保てるように、ストレスへのセルフケア対策を体得します。

メンタルヘルス不調での退職や休職が大きな課題となる中で、メンタルヘルスがどのように働く私たちに影響を及ぼすかを学びます。また、リーダーとしてのストレス・マネジメント手法の体得も必要です。

本研修では、管理職として部下のメンタルヘルスの対応（ラインケア）についてと、管理職自らのセルフケア対策について、自治体特有の事例を用いることで、実際の現場の状況に近い内容を学べるため、実践ができるような設計としています。

※ 下記の内容は一例です。ご要望にあわせてカリキュラムをご提案いたします。

### 一般職員向け（半日コース）

#### ◎ オリエンテーション

#### 1. 職場のメンタルヘルスの基礎知識

- (1) 職場のストレスの理解
- (2) ストレスケア

◇ ワーク ◇

#### 2. ストレス・マネジメント

- (1) ストレスへの4つのアプローチ
  - ▶ 身体 リラクゼーション
  - ▶ 思考 思考転換シート
  - ▶ 感情 開放とコントロール
  - ▶ 行動 ストレスに強い生活習慣

◇ ワーク ◇

- (2) 人間関係のストレスを低減する

◇ ワーク ◇

#### ◎ まとめ・質疑応答

### 管理職向け（半日コース）

#### ◎ オリエンテーション

#### 1. 職場のメンタルヘルスの現状理解

- (1) メンタルヘルス対応の必要性
- (2) 世の中の状況
- (3) 精神疾患に関する労災請求件数
- (4) 最近の状況

◇ 事例検討 ◇

#### 2. メンタルヘルス不調と管理職の対応

- (1) 管理職の役割
- (2) 早期発見のポイント

◇ 振り返りワーク ◇

- (3) 部下のメンタルヘルスへの効果的対応

◇ 事例検討 ◇

#### ◎ まとめ・質疑応答