

16

ストレス・マネジメントを実践する 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

管理監督職向け

研修のねらい

- メンタルヘルスの理解を深めます。
- 自らのメンタルヘルスケアを実践できるようにします。
- 部下への配慮・気付きによりラインケアの基本を確認します。

行政改革による仕事の効率化、職員数削減による業務の増加など、自治体職員を取り巻く環境の変化により、職員の精神的負担が多くなっています。また、自治体職員のメンタルヘルス不調による休職者等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、自らの問題として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となることをめざします。

※ 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。

管理監督職向け（半日コース）

1. 私のストレスと職場チェック

(1) ストレスとは

◇ ワーク ◇
「ストレス体操」：ストレスを体感する」
「ストレスチェック」

(2) 職場におけるストレス要因

2. メンタルヘルスの基礎とラインケア

- (1) メンタルヘルスの目的と現状
- (2) 組織におけるメンタルヘルス対策
- (3) メンタル不調のサインと対処方法

3. 心を保つ3つの視点

- (1) コミュニケーションへのアプローチ
 - ・ エゴグラムによる自己理解
 - ・ ストロークの体験
 - ・ 聴くスキルと伝えるスキル
- (2) 思考・認知へのアプローチ
 - ・ セルフカウンセリング
- (3) 生活習慣へのアプローチ
 - ・ 心が元気になるメニュー
 - ・ リラクゼーション実習 他

4. まとめと質疑応答

一般職員向け

研修のねらい

- 職場のストレスやセルフケアの基本的知識を理解し、実践できるように身に付けます。
- メンタルヘルス不調予防・対応のための「周りの人の役割」を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。

地方自治体を取り巻く環境が年々厳しくなり、職場における不安やストレスが高まりつつある中、自らの問題としてメンタルヘルス事情に関心を持ち、自分でストレスケアできる方法を学ぶことはとても大切です。また、共に働く職場の人々のメンタルヘルスケアに対して理解を深めることも、より良い職場環境づくりに必要です。

この研修では、職場のメンタルヘルスの基礎知識について学ぶとともに、事例検討や演習を通して、メンタルヘルス不調の起きない職場づくりについて学び、職場全体のメンタルヘルスケアを考える機会となることをめざします。

一般職員向け（半日コース）

1. 職場のメンタルヘルス 基礎知識

(1) 職場のストレスの理解

◇ ワーク ◇
「ストレスの振り返り」「ストレス自己診断」

(2) ストレスケア 4つのアプローチ

- ・ 身体：リラクゼーション
- ・ 思考：認知の転換
- ・ 感情：解放とコントロール
- ・ 行動：コミュニケーション

2. 周りの人のケア

- (1) 職場で見られるメンタルヘルス疾患
- (2) みる-きく-つなぐ

◇ グループ討議 事例検討 ◇

3. メンタルヘルス不調の起きない職場づくり

- (1) メンタルヘルス不調の起きやすい職場
- (2) 人間同士の関わり ～ ストローク ～
- (3) 自分のストロークを振り返る

◇ グループワーク ◇

4. まとめ