

メンタルケアマネジメント（ライン）研修

【目的】

1. 管理者として知っておくべきメンタルヘルスの基礎知識を身につける
2. 部下のヘルプサインに気づいた時のアプローチの仕方を身につける

【対象】

- 組織・チームを管理監督する立場にある方

【プログラム案】

時間	内容	進め方
0:00	<ul style="list-style-type: none">■ オリエンテーション■ ストレスを抱える社会背景<ul style="list-style-type: none">・時代の変化	講義 講義
適宜休憩	<ul style="list-style-type: none">■ 『あなたの職場は大丈夫ですか？』<ul style="list-style-type: none">・ワーク ～職場チェック■ 職場におけるストレス<ul style="list-style-type: none">・ストレスとは・職場における様々なストレス要因・管理者として気をつけたい代表的なストレス反応	講義 個人ワーク 講義 個人ワーク ディスカッション
昼休憩	<ul style="list-style-type: none">■ 心の不調のメカニズム<ul style="list-style-type: none">・“うつ”の理解・職場で見られる精神疾患・精神障害の基礎知識<ol style="list-style-type: none">①うつ病（気分障害） / 新型うつ病②躁うつ病（双極性障害）③統合失調症④不安障害⑤心身症⑥依存症 等	講義 個人ワーク ディスカッション
適宜休憩	<ul style="list-style-type: none">■ 自身の“視点”と部下の“視点”を変える<ul style="list-style-type: none">・今までとは違う視点や考え方に切り替える・ワーク ～日頃のあなたの考え方、部下の考え方■ 部下のヘルプサインに気づいたら…<ul style="list-style-type: none">・部下への接し方■ 相談は相手の気持ちを受け止めることから始まる<ul style="list-style-type: none">・相談の受け方の基本姿勢・相手がきいて欲しいことをきくための傾聴・インプット～効果的質問■ ケーススタディ<ul style="list-style-type: none">具体的な相談事例を考える	講義 ディスカッション 講義 講義 ロールプレイング
7:00	<ul style="list-style-type: none">■ 質疑応答・まとめ	グループワーク