

メンタルヘルス研修 ～セルフケア～

近年、人員削減による労働負担の増加など、労働者を取り巻く環境はストレスを増長しやすくなっています。人は、ストレス過多の状態が続くと、心身の健康が損なわれます。実際に職場でのストレスから心の病による休職、離職の増加が増え、深刻な社会問題になっています。そのような事態が組織内で頻発すると、組織の生産性低下につながりかねません。メンタルヘルス対策は、個々人が正しい知識を持って心の健康を保つことはもちろん、組織全体で問題を個々人に抱え込ませない職場づくりを推進していくことが大切です。

1. ねらい・テーマ

一般社員を対象としたメンタルヘルス研修では、個々人が自分自身のトータルヘルスプロモーションとして心の健康づくりにも意識を向けてもらうことで結果的に職場全体の環境改善（明るく元気な職場づくり）に繋げることを目的とします。

2. 対象 一般社員（正規、非正規問わず）

3. 人数 対応人数は特に限定なし

3. 時間 2時間～6時間

4. 内容

- ①メンタルヘルスケアの基礎知識
- ②ストレスを正しく認識する
- ③セルフチェック（チェックシートによる気づき）
- ④ストレスサインの気づき方
- ⑤ストレス対処法
- ⑥アサーティブコミュニケーション

* 6時間の場合、アサーティブコミュニケーションの部分でワークを中心に行います。

以 上