

## メンタルヘルス研修 ～ラインによるケア～

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

管理職として、部下の抱えるストレスに気づき対処する方法を理解し、「健やかな職場」づくりを実現できるようになるための研修です。職場内でメンタルヘルス（心の健康）のケアを実践することで、仕事の正確性や効率向上の一助を目指します。事例研究を通じて 起こり得る具体的な場면을想定しながら対応策を学びます。

2. 対象 管理職

4. 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ストレスサインに気づく
- ③行動からみるメンタルヘルス不全者の発見ポイント
- ④職場で起きやすいハラスメント
- ⑤事例研究
- ⑥相談を受けた時の対応
- ⑦面談ワーク
- ⑦休職中の関わり方
- ⑧復職の注意点

以上