

メンタルヘルス研修（ラインケア）

今日、管理・監督者に求められる労務管理上の大きな課題の一つであるメンタルヘルスについてその必要性についての理解を深め、対応を学ぶ研修です。

【研修のねらい】

- ①メンタルヘルスについての正しい理解と問題への適切な対処法を学ぶ
- ②メンタルヘルス問題を発生させない防止策についての理解とそのスキルの向上

【期 間】 1日間

【研修内容】

午 前	メンタルヘルスについての理解を深める	<講義> メンタルヘルスとは何か 社会状況の変化とメンタルヘルス問題の背景 事業者がなすべきメンタルヘルスケア 組織のラインケアと管理・監督者の役割 <グループ討議> 職場の現状の共有 <講義> メンタルヘルスとストレスの関係
午 後	メンタルヘルスへの対応力の向上を図る	<ロールプレイ> 傾聴実習 <診断> ストレス診断とその解説 <講義> メンタル不調者の早期発見ポイントと求められる対応 <ワーク> 職場での実践計画の策定