

ストレスの適切な対応、心身の健康の維持のありかたを学ぶ
心が壊れぬ先の杖と知恵をもつ「メンタルケア実践講座」

1. 狙い：社員の多くが軽～中程度の精神疾患の苦しみを抱えており、人生のある時ににおいて精神疾患を経験するといわれています。予防するには全社員がストレスの発生メカニズムを理解して適切なストレス対処を覚え、ストレス変調者の発生に備えて外部の専門家の支援体制を持つ必要があります。

本研修はマネジメントの重要性を理解し、心身の健康を確保して、労働災害の防止と生産性向上の図るあり方を学習します。

2. 対象：全社員、管理・監督者及び経営層

研修メニューに戻る場合は、左上のブラウザの戻る矢印  をクリックしてください

3. カリキュラム：(研修日数：1日)

研修内容	研修の方法
<p>オリエンテーション</p> <p>1. メンタルヘルスの理解</p> <p>(1) メンタルヘルスの現状 ～うつ病患者と自殺者の推移～</p> <p>(2) メンタルヘルスに関連する法律 ～安全配慮義務～</p> <p>(3) 管理職がラインケアで実施すべきこと</p> <p>(4) メンタル不調者の早期発見のサインと早期対応のポイント</p> <p>(5) うつ病・新型うつ病の基礎知識と正しい理解</p> <p>(6) 診断書が出された時の対応</p> <p>(7) 外部資源の活用と連携（産業医・カウンセラーetc.）</p> <p>2. ストレス対処の方法</p> <p>(1) ストレスの仕組み (2) ストレスチェック</p> <p>(3) ストレス対処法（ストレスコーピング）</p> <p>✧ 認知的ストレス対処法（自動思考のパターン）</p> <p>✧ アンガーコントロール</p> <p>✧ アサーション</p> <p>3. 心の健康重視の労務管理</p> <p>(1) 労務管理の基礎知識 (2) 労働時間・残業の管理</p> <p>(3) 休日と振休の違い (4) 割り増し賃金が発生する場合とは</p> <p>(5) ワークライフバランス</p>	<p>情報提供</p> <p>個人研究</p> <p>グループ討議</p> <p>演習</p>