

メンタルヘルス

～いつもと違う部下への気付き～

● 講座のねらい

ストレスに対する知識を持ち、自己のストレス度をチェックして、ストレスへの対処方法を学ぶとともに、管理監督者として、部下の変化に早く気付くための手法を学ぶ。

また、起こってしまったメンタルヘルス上の問題について適切な対処法と、その後の職場復帰への支援について学ぶ。

● 研修について

【対象者】 主査以上の職員

【日程】 令和6年 5月10日（金）

【会場】 自治研修センター

【予定人員】 20名

【講師】 株式会社インソース 守田 久実子 氏

● カリキュラム（1日間）

午前	午後
(9:30～9:50) ・オリエンテーション	(13:00～16:00) ・ストレスへの対処（ラインケア） ・ラインケアのためのコミュニケーション ・発覚、休職時の対応 ・職場復帰の支援 ・まとめ
(9:50～12:00) ・メンタルヘルスの状況 ・ストレスの原因とストレス反応 ・ストレスへの対処（セルフケア）	(16:00～) ・閉講

● 受講者の声

- 全体的に分かりやすかったです。参加されている方も、私より役職の上の方が多く、発表の意見も参考になりました。
- とても分かりやすい語りで、事例も交えた説明はとても理解しやすかった。もっと早く知っておけばと考える場面もあり、誰もがストレスを抱え込むことがないよう、皆で支え合える職場でありたいと強く感じた。毎日の何気ない生活にも活かしていきたい。

● センター職員からの オススメポイント♪

研修中に、講師が実体験を含む事例を多く示してくれるため、実際の場面を思い浮かべながら講義を聞くことができます。ラインケアをメインにした研修なので、職場のメンタル不調者への対応や支援方法について学びたい方にオススメです。