A1～A2

２０２４年度　メンタルヘルス講習会（後期）開催要綱

１．主旨

職場におけるメンタルヘルス対策の重要性を認識し、メンタルヘルス問題への対応能力を習得することを目的とします。

２．開催日程等

	第１回	第２回	第３回
対　象	一般職員向け （セルフケア）	管理職向け （ラインケア）	一般職員向け （セルフケア）
開催日	９月２４日（火）	１０月１５日（火）	１０月２５日（金）

	第４回	第５回
対　象	管理職向け （ラインケア）	一般職員向け （セルフケア）
開催日	１１月８日（金）	１１月１９日（火）

※受講対象者や開催時間等、受講申込方法等は、P4 各種講習会（後期開催要綱）共通項目にてご確認ください。

A1 2024年度　メンタルヘルス講習会【一般職員向け】　プログラム（予定）

対　象：一般職員
ねらい：ストレスに対する理解を深め、自分のストレスに気づき、対処する方法を学びます。
さらに、周囲のメンバーへのケアの仕方を知ることで、メンバーの視点から職場の
メンタルヘルスをどう改善できるかということまで含めて考えることを目的としています。

時　間	講 習 内 容　※講義・個人ワーク・グループワークを適宜実施します
12：40	接続開始（音声チェック）
12：55	ガイダンス
13：00	**1．メンタルヘルスの現状** （1）メンタルヘルスについて考える （2）メンタルヘルスに関する調査結果 （3）ストレスチェック制度とは （4）メンタルヘルスに取り組む際の心構え （5）メンタルヘルスへの取り組みの３ステップ **2．ストレスの要因とストレス反応** （1）ストレスの要因 （2）自分にとってのストレス要因を整理する 【ワーク】ストレス要因を洗い出す （3）ストレス反応 （4）自分の思考のクセを知る～　ストレスに発展しないために （5）誰にでもある「思考のクセ」 【ワーク】ストレスを分析する **3．ストレスへの対処（セルフケア）を考える** （1）ストレスをどう捉えるか （2）様々なストレス対処法と身体に及ぼす好影響 （3）ストレスへの対処を考える 【ワーク】普段ストレスを感じた際にどのように対処しているかを考える **4．ストレスを一人で抱え込まない** （1）エンロール・マネジメント　～　他者を巻き込む （2）話すことの効果 （3）自分も相手の話を聞く　～　傾聴のポイント （4）相談窓口を確認しておく 【参考】相談窓口を確認しておく 5．まとめ
16：30	閉　講（終 了）

※休憩は進行に応じて（30分から40分ごとに）10分程度の休憩を行います

A2

2024年度　メンタルヘルス講習会【管理職向け】　プログラム（予定）

対　象：管理職及び中堅職員（部下やメンバーのいる職場リーダー）
ねらい：メンタルヘルスに対する知識を身に付け、自分だけではなく、部下への対応を理解し、
心身良好な職場を築いていくことを目的としています。

時　間	講 習 内 容　※講義・個人ワーク・グループワークを適宜実施します
12：40	接続開始（音声チェック）
12：55	ガイダンス
13：00	**1.　メンタルヘルスの現状** （1）メンタルヘルスに関する調査結果 （2）管理者に求められる役割 【ワーク】部下や後輩についての心配や悩みを踏まえ、何をすべきか考える （3）組織としてメンタルヘルスに取り組む （4）メンタルヘルスに取り組む際の心構え **2.　ラインケア** （1）ラインケアの前提として （2）ラインケアとは （3）メンバーの特徴・傾向を知る （4）職場環境の問題点の把握と改善 【ワーク】部署メンバーの特徴と業務量、業務上配慮が必要なことを整理する （5）上司自身が原因とならない　～　ハラスメントを自覚する 【ワーク】セルフチェック　～　自身の癖を振り返る （6）メンタル不調の予兆把握 （7）職場でメンタル不調者に気づいた際の対応 （8）演習 【ワーク】ケースをふまえ、働きかけ方を考える （9）相談窓口を明確にしておく **3.　メンタル不調での休業から職場復帰までの支援** （1）メンタル不調での休業 （2）職場復帰支援の流れ **4.　メンタルヘルスの観点からの環境づくり** （1）日常のコミュニケーションで行っている工夫・取り組みは？ 【ワーク】職場で工夫していることを共有する （2）前向きなコミュニケーションの土壌があること （3）承認欲求を満たし、帰属意識を持てること （4）職場では意識して「ポジティブな言葉」を使う 【ワーク】ポジティブな言葉に言い換える **5.　まとめ**
16：30	閉　講（終 了）

※休憩は進行に応じて（30分から40分ごとに）10分程度の休憩を行います