

メンタルヘルス研修 ～ラインケア

■ねらい

本研修では、メンタルヘルスに対する知識を身につけ、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標とします。また、厚生労働省の「労働者の心の健康の保持増進のための指針」にて、管理監督者への教育研修・情報提供が望ましいとされている11項目をわかりやすく学べる内容です。

■テーマ概要

対象：店長・マネージャー・本部管理職

時間：1日（7時間）

人数：20名

■カリキュラム一例

内 容

1. メンタルヘルスの現状

【ワーク】「職場における心の健康づくり」というテーマで、自分に求められる役割は何か考える

- (1) メンタルヘルスに関する調査結果 (2) メンタルヘルスの前提
- (3) 組織がメンタルヘルスに取り組む理由

2. ストレスとセルフケアの基本知識

- (1) ストレスとストレッサー (2) 2種類のストレスパターン
- (3) 自分にとってのストレス要因を整理する (4) 身体と心が発するシグナルに気づく ～ストレス反応

【ワーク】こんな症状に注意 ～現在当てはまるものを○で囲う

- (5) ストレスに対処する ～ストレス・コーピング (6) 気分転換の重要性

【ワーク】ストレスを感じた際にどのように気分転換しているか共有する

3. ラインケアとは

- (1) メンバーの特徴・傾向を知る (2) 職場環境の問題点の把握と改善 ～過剰な負担を軽減する

【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

- (3) 上司自身が原因とならない ～ハラスメントを自覚する
- (4) 承認欲求を満ちし、帰属意識を持たせる

【ワーク】帰属意識が持てる職場とはどんな職場か、望ましい在り方とそのため工夫を書き出す

- (5) コミュニケーションを活性化 (6) 職場では意識して「ポジティブな言葉」を使う

【ワーク】部下のネガティブな行動をポジティブにフィードバックする

- (7) メンタルヘルス不調の予兆把握

4. 部下からの相談に対応する

- (1) 日頃から相談しやすい関係性をつくる (2) 職場でメンタルヘルス不調者に気づいた際の対応

【ワーク】ケースを読み、対応方法を考える

- (3) 相談窓口を明確にしておく

5. 職場復帰における支援

- (1) メンタルヘルス不調での休業 (2) 職場復帰支援の流れ

6. まとめ

【ワーク】研修を踏まえて、メンバーが健全なメンタルではたらくる職場をつくるために実践することをまとめる

【参考】メンタルヘルス不調について知る

- (1) 依存症 (2) うつ病 (3) 適応障害 (4) 双極性障害（躁うつ病）
- (5) 統合失調症 (6) パーソナリティ障害 (7) 発達障害