

管理職向けメンタルヘルス研修

対象者

管理職の方

研修のねらい

- ①メンタルヘルス対策の必要性、管理職として求められること、主な症例、休職・復職時の対応策を知ることによって、管理職のメンタルヘルス対応能力を向上させる。
- ②発症初期時のサイン、部下へのアプローチ法、取り次ぎ関係機関を知ることによって、休職を防ぐための水際対策法の周知徹底を目指す。

タイムスケジュール

時間	内 容	概 要
9:30	1. 管理職に求められるラインケア ①セルフケアとラインケア ②心の健康づくり4つの指針 ③メンタルヘルス不調は個人の資質の問題ではない	・管理職に求められるラインケアとはどのようなものを理解し、厚生労働省が提唱している4つの指針について学ぶ。
研修 時間 2.5H 休憩含	2. メンタルヘルスの基礎知識 ①ストレスと体の健康 ②メンタルヘルス不調とは何か ③2つの大切な義務	・まずは、メンタルヘルス対策のために必要な基礎知識を学び、ストレスとメンタルヘルス不調との関連を理解する。
	3. 求められる部下のストレスへの気づき ①管理職にもとめられる役割 ・初期サインに気づく ②様子がおかしいと思ったら ・管理監督者が話を聴く意義 ・医療に繋げる手順・取次先機関を知る ③病気になってしまったら ・重要な休職時の対応・復職時の対応	・早期に部下の不調を発見し、関係機関に素早く繋ぐため、話の聴き方を学ぶ。また、病気になってしまったときには、休職時の説明が重要になってくる。昨今は医療関係者よりも会社が主導になって対応することが望まれており、その方法と考え方を知る。
12:00	4. 健康的な職場にするために ①ストレスが大きい職場とは ②職場環境改善	・最後に現在の職場はストレス原因になっていないか、職場環境について理解し、ラインによるケアとして職場環境改善の具体的な方法を学びながら、グループでディスカッションしながら考える。