

# メンタルヘルス研修

メンタルヘルスの基礎知識やセルフケアだけでなく、ビジネスシーンにおける応用までを体験的に学び、

自身のストレスへの対処法を習得します。

また管理職層向けには、メンタルヘルス不調者の早期発見と予防ができるようになることを目指します。



中堅社員 管理職 若手社員

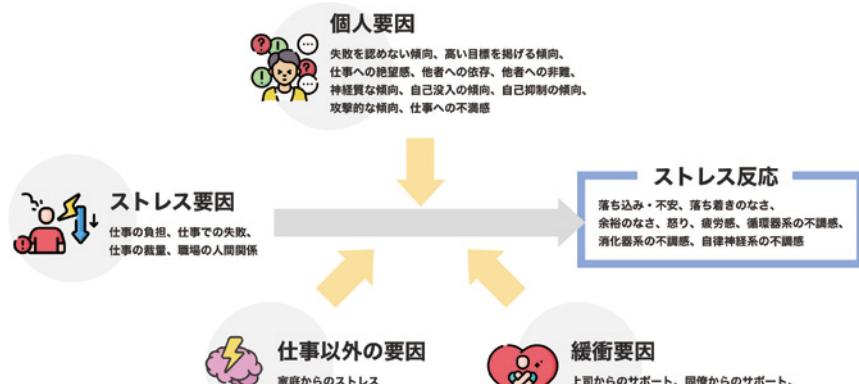
## ☑ プログラムの目的

- 管理監督者による部下のメンタルヘルス不調の【早期発見・早期対応】を促進する。

## 笔 プログラムの概要

- メンタルヘルスについての正しい知識を習得する。
- 職場でのメンタルヘルス対応として、ラインケアを理解する。
- メンタルヘルス不調の早期発見・早期対応のために、管理監督者として身に付けておくべき事項を理解する。
- ハラスメント防止法について理解する。

### ストレスモデル



### POINT

ストレッサーが直接ストレス反応に影響を及ぼすのではなく、その過程で個人的な要因、緩衝要因が深く関わっているという考えが根底にあります。

## 期待できる効果

メンタル不調者を出さないために会社が取り組むべきポイントを知ることができます。

実際にメンタルヘルスケアができるないため、具体的にどのようなプロセスで取り組むのか学ぶことができる。

指導者(評価者・管理職)に対して、メンタルヘルスケアの方法をレクチャーし、認識を合わせることができる。

## 受講者の声

01 セルフケアとラインケアのバランスも必要だと思いました。

02 コロナ過によりテレワークが増えている中、テレワークでのケアが必要であることが勉強になりました。テレワーク中に突発的に相手に連絡しないような予め計画をして対応していきたい。

03 丁寧な説明で良く理解できました。一方、得体のしれないパワーハラスメントについては、管理職側が委縮しないような基準作りも大切だと感じました。

