

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。

○対象者

主査以上の職員

○日 程

令和4年 5月20日（金）1日間

○会 場

自治研修センター（午前9時40分までに集合）

○予定人員

20名

○講 師

㈱インソース

守田久実子



○カリキュラム

午 前	午 後
(9:50~10:00) ・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
(10:00~12:00) ・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

【令和3年度受講生のアンケートから】

- なんとなく部下への「指導」と「パワハラ」について不安に思っていたことを、具体的に実習も交えながら説明していただき、今後に活用することができそうです。受講できてよかったと思います。
- 研修を受講して、少しでも職場での職員のメンタル不調者に声掛けをできるようになりたいと思いました。