

◆ **メンタルヘルスケア講座（職場のメンタルヘルスと復帰支援）**

□講師：一般社団法人日本経営協会 講師 金子 深 雪

□目的：ストレスのメカニズムを理解し、自分と部下の余計なストレスを軽減する、メンタルトラブルの予防策と、早期発見方法のポイントを押さえ、適切な対応方法を習得することで、上司・部下双方の負担軽減の方法を学ぶことを目的とします。

□対象：課長・課長補佐・係長級

□時間：2日間（12時間）

□プログラム

1 日目	2 日目
1 オリエンテーション （1）自己紹介と概要説明 2 現状と法的義務について （1）他自治体の事例紹介 3 ストレスのメカニズム （1）ストレスとは （2）職場のストレスサー （3）ストレスをため込みやすい認知 （4）ストレス反応 （5）ストレス性疾患（新型うつ増加！） （6）対人援助職と燃え尽き予防 （7）管理者自身のストレスに気づく 4 部下との関わり方の癖に気づく （1）エゴグラム分析（自我分析） （2）個人検討とグループ討議 （3）「心の栄養」理論 （4）効果的なほめ方・叱り方	5 ストレスマネジメントの進め方 （1）管理/監督者の役割（注意点） （2）推進の仕方のポイント （3）部下の出すストレスサインとは （4）声掛けのしかた （5）環境調整の仕方（職場への介入） （6）復帰支援のステップとポイント （7）グループ討議 6 傾聴のしかた （1）効果的な表現方法 （2）本音を引き出す傾聴とは （3）演習 7 事例研究「復帰支援の失敗事例」 （1）個人検討 （2）グループ討議 （3）ポイント説明 8 質疑応答

□ 特記事項・・・メンタルヘルスに対する基礎知識を有する方を対象としています。