

◆ **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
<p>1 オリエンテーション (1) 自己紹介と概要説明</p> <p>2 現状と法的義務について (1) 他自治体の事例紹介</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>8 質疑応答</p>

□ 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。