

◆ **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～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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己紹介と概要説明 ・環境を整える力の重要性 <p>2 ストレス対策の必要性</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレス社会の現状 ・公務員の特徴的ストレス ・管理・監督者の法的義務 ・他自治体の事例紹介 <p>3 ストレスのメカニズム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスとは ・ストレッサー ・ストレスをため込みやすい認知 ・ストレス反応 ・ストレス性疾患（新型うつ増加） ・上司自身のバーンアウト予防 <p>4 部下との関わり方の傾向性</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エゴグラム分析（自我分析） ・個人検討とグループ討議 ・「心の栄養」理論 	<p>5 ストレスマネジメントの進め方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・職場のストレス要因 ・上司の役割と注意点 ・配慮と特別扱いの違い ・部下の出すストレスサインとは ・声掛けのしかた ・復帰支援のステップとポイント ・ストレスを溜めない職場作り ・上手なほめ方・効果的な叱責 <p>6 関係構築のコミュニケーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・伝え上手になる ・本音を引き出す傾聴とは ・「傾聴トレーニング」演習 <p>7 事例研究</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人検討 ・グループ討議 ・ポイント説明 <p>8 質疑応答、まとめ</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。