

メンタルヘルス・ラインケア研修（１）

テーマ	企業としてのリスク管理とメンタルヘルスの基本の学習、職場活性化に向けた管理職の役割と実践 部下の変化に気づくための心構え、相談対応の仕方を学び、部下への指導法・コミュニケーションのポイントを理解する
手法	講義・実習・ディスカッション
時間	4 時間

【プログラム例】

	プログラム	項目	手法
I	メンタルヘルスの基本知識	・メンタルヘルスの理解 ・メンタルと脳のエネルギー ・メンタル不調モデルグラフ	講義
II	「いつもと違う」に気づく	・ストレスサインに気づく ・【実習】観察力チェックリスト ・部下に興味を持つ	講義 実習 ディスカッション
III	メンタルヘルス・ラインケア 実践	・安全配慮義務の理解 ・声掛けとアドバイスの留意点 ・ケーススタディ ・声掛けから相談対応	講義 ディスカッション
IV	部下指導の基本	・指導法の見直し ・脳の仕組みを知る ・ケーススタディ ・やる気を育てる枠組み ・部下とのコミュニケーションのポイント	講義 実習 ディスカッション

※プログラムや項目は、貴社と打ち合わせしながら、変更してまいります。

メンタルヘルス・ラインケア研修（２）

テーマ	企業としてのリスク管理とメンタルヘルスの基本の学習、職場活性化に向けた管理職の役割と実践 部下の変化に気づくための心構え、相談対応の仕方を学び、休職者への復職対応までを理解する
手法	講義・実習・ディスカッション
時間	4 時間

【プログラム例】

	プログラム	項目	手法
I	メンタルヘルスの基本知識	・メンタルヘルスの理解 ・メンタルと脳のエネルギー ・メンタル不調モデルグラフ	講義
II	「いつもと違う」に気づく	・ストレスサインに気づく ・【実習】観察力チェックリスト ・【実習】部下の行動 ・部下に興味を持つ	講義 実習 ディスカッション
III	メンタルヘルス・ラインケア実践	・安全配慮義務の理解 ・声掛けとアドバイスの留意点 ・ケーススタディ ・声掛けから相談対応	講義 ディスカッション
IV	休職・復職対応	・休職・復職対応の留意点 ・休職中の対応 ・復職時対応の留意点	講義

※プログラムや項目は、貴社と打ち合わせしながら、変更してまいります。

メンタルヘルス・ラインケア研修

【概要】 ※ IVは、1.2どちらかで選択頂けます

I メンタルヘルスの基本知識

- ・そもそもメンタルヘルスとは何か、脳との関係性を理解し、メンタル不調になってしまった場合の、回復に要する期間や流れなどを学ぶ。

II 「いつもと違う」に気づく

- ・そもそもメンタル不調を未然に防ぐためには、部下のストレスサインを、早期発見することが何より大切であり、サインに気づくためには部下に「興味を持つ」ことが必要。ワークを通じて、自身のレッテルに気づき、どの部下に対してもフラットな目を持ち、部下の小さな変化に気づける上司になる。

III メンタルヘルス・ラインケア実践

- ・法律の観点より、管理職としてすべきラインケアの基本と、安全配慮義務を理解し、職場環境をよりよくするためのポイントを理解。
- ・ケーススタディを通じて、部下への声掛けや、相談対応の仕方を実践的に学ぶ。

IV（１） 部下指導の基本

- ・脳科学の観点より、部下をやる気にさせる指導のポイントを知り、ケーススタディを通じて具体的な台詞や対応の仕方を落とし込み、部下の成長を促すコミュニケーション法を学ぶ。

IV（２） 休職・復職対応

- ・実際にメンタル不調で休職してしまった部下やメンバーへの正しい対処法、休職中から復職後までの流れを、具体的に理解する。