

## メンタルヘルス ラインケア研修 基本カリキュラム

株式会社ココティアコンサルティング

### ■ ねらい・目的

1. 企業や組織がメンタルヘルス対策を行う意義や目的を学びます
2. メンタルヘルスケアや予防の考え方、安全配慮義務を理解します
3. メンタル不調の部下に対する具体的な対処法を学びます

### ■ 基本カリキュラム 2～3時間 (個人ワークや、グループディスカッション、ロールプレイがあります) (3時間の場合は、事例検討が入ります)

### ■ 対象者 経営陣・管理職・リーダー職

NO	内容
1	<b>メンタルヘルス対策の意義と目的</b> ◇ メンタルヘルスの現状と ◇ 経営に関わるメンタルヘルス
2	<b>メンタルヘルス対策における管理職の役割</b> ◇ メンタルヘルスにおける安全配慮義務
3	<b>ストレスへの正しい理解</b> ◇ 3つのストレス反応とセルフモニタリング
4	<b>ストレスへの正しい対処</b> ◇ ストレスコーピングの種類
5	<b>職場メンタルヘルスへの基礎知識</b> ◇ 精神疾患への正しい理解 ◇ 専門家への相談
6	<b>メンタルヘルス不調の部下への対処法① 気づく</b> ◇ 早期発見・早期対処のポイント
7	<b>メンタルヘルス不調の部下への対処法② 傾聴</b> ◇ 傾聴のスキルと姿勢
8	<b>メンタルヘルス不調の部下への対処法③ 伝える</b> ◇ 「疾病」ではなく「事例」で関わる
9	<b>メンタルヘルス不調の部下への対処法④ 専門家へ相談</b> ◇ 産業医への相談 ◇ 第三者との情報共有
10	<b>休職・復職支援について</b> ◇ 職場復帰までのステップ ◇ 管理職がすべきこと・留意点
11	<b>アンガーマネジメント</b> ◇ 怒り・イライラ感情のクールダウンする方法
12	<b>快適なコミュニケーション術</b> ◇ アサーティブコミュニケーションとは ◇ アサーティブな伝え方

2021年4月現在