

## メンタルヘルス 研修



### 自分を大切にするためのセルフケア

### メンタルヘルスを支える技術

職場でのストレスやプレッシャーは、私たちのメンタルヘルスに大きな影響を与えます。メンタルヘルスケアの意義や重要性を理解し、自分でできる自分のケアの方法を学びます。ストレスの影響や対処法、メンタルヘルス不調への気づき方、そして効果的なコミュニケーションスキルを身につけましょう。

### メンタルヘルス研修 プログラム参考例

※内容や研修時間など、ご希望に合わせて研修を設計します

	内容	項目
1	オリエンテーション	アイスブレイク/ 研修ゴール
2	ストレスの基礎知識	ストレスとは/ ストレスの影響
3	メンタルヘルスの基礎知識	メンタルヘルスとは/ メンタルヘルス不調とは
4	セルフケアの重要性	心の問題への向き合い方/ ストレスによる心と体と行動の変化に気づく ストレスのセルフチェック
5	ストレスへの対処法	注意すべきリスク要因/ さまざまなトラブル/ さまざまな変化に気づく ストレスへの対処/ と軽減/ コーピングスキルを高める 事業内と事業外の専門相談機関
6	学びの振り返りと行動目標宣言	学びの振り返りと共有/ 行動目標宣言と共有

- 日頃からメンタルヘルスに気をつけたい
  - 最近自身がなく、ちょっとしたことでも落ち込みやすくなっている社員が増えた
  - プロジェクトが多く、人間関係が変わりやすい職場である
- メンタルヘルスケアのセルフケアのプログラムですが、管理職のメンタルヘルスマネジメントの研修も作成できます。管理職がマネジメントを行うことで、職場全体の健康増進、ハラスメント防止の企業風土醸成、離職率の低減などにつながっていくことができます。また、メンタルヘルスの前に、コミュニケーションスキルアップ研修、アサーティブコミュニケーション研修もお勧めします。いろいろな課題への切り口で研修を設計できます。まずは無料でお気軽にご相談ください！

