

## 管理職のためのメンタルヘルス研修 実施要領

- 1 目的 メンタルヘルスについて、職場の現状を踏まえながら、特に管理職に求められる復職支援やラインケアのあり方を学び、実践につなげる。
- 2 対象 係長級以上の職員
- 3 定員 56人
- 4 日程 令和4年5月23日(月)
- 5 会場 高知県自治会館2階 こうち人づくり広域連合研修室(高知市本町4丁目1-35)
- 6 持参物 職場でお使いの名札

カリキュラム		時間	講 師
9:30	1 メンタルヘルスの意義と管理職の役割 ・事例に学ぶ 管理職に求められる役割とは ・メンタルヘルスに関する4つのケア ・リスクマネジメント以上の対策の効果 2 未然予防 ～メンタル不調にならないために～ ・ストレス・メンタルヘルスとは ・ストレス要因とストレス対処法 ・働きやすい職場環境のための改善ポイント ・知っておきたいパワハラと判断される言動 3 早期発見と対処 ～部下の不調に気づいたときの対応～ ・メンタルヘルス不調のサイン! ・ズレに気づいてどう判断・対応をする? ・声掛け・相談対応(ケーススタディ・ワーク) 4 職場復帰支援 ～職場復帰のポイントとコミュニケーション～ ・休業中・復帰後の部下への配慮と対応 ・重要!メンタルヘルス不調者の回復の仕方 ・悩まれる場面別対応(ケーススタディ) 16:30 5 自分と部下と心の健康	6.0	Balance Communion (バランス コミュニオン)  代表 服部 裕子

### <担当者から>

**あなたの職場では、メンタルヘルス対策をしていますか?**

**いつあなたの部下がメンタル不調になるかわかりません。**

部下のメンタル不調に気づくことができますか?

不調の職員へ適切なコミュニケーションや対応がとれますか?

この研修では「メンタル不調の**未然予防**」、「早期発見のポイントと**対処方法**」、「職場復帰に導く**管理職の役割**」などを学ぶことができます。

こうち人づくり広域連合 担当：渡辺 一馬  
高知市本町4丁目1-35 高知県自治会館4階  
TEL:088-873-0333  
FAX:088-872-7716  
E-mail:kouiki@kochi-hitozukuri.or.jp  
HP : <http://www.kochi-hitozukuri.or.jp>