

【令和7年度 メンタルヘルス研修】 管理職のためのメンタルヘルス研修 実施要領

- 1 研修の目的 職場のメンタルヘルス対策として、管理職に求められる役割を理解したうえで、働きやすい職場づくりのための改善方法や、部下のメンタル不調への気づきと適切な対応、そして職場復帰支援のポイントなど、ラインケア全般を学び、実践に繋げる。
- 2 対 象 係長級以上の職員
- 3 定 員 56人
- 4 日 程 令和7年5月19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	6.0	Balance Communion (バランス コミュニオン) 代表 服部 裕子 (はっとり ひろこ)
16:30	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) 5 自分と部下と心の健康		

担当より	近年、どの職場でもメンタル不調の職員が多くなっています。メンタル不調者が多くなる と負の連鎖によって、職場環境が悪化していきます。 こういった現状から、今一度メンタルヘルスについて考えてみませんか？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法」、「職場復帰への支援や対応」などを学ぶことができます。職員の働きやすい職場の実現を目指しましょう。
------	---