

2006年4月労働安全衛生法改正・企業メンタルヘルス法令化！

メンタルヘルスラインケア・セルフケア研修

企業人の6割が「心身」共に疲労状態。成人の15人に1人が、学生を含めると7人に1人が「うつ病」発生！

心の病による休職や離職、自殺の増加が深刻な社会問題となっています。雇用する企業においては、安全配慮義務として、社会的責任の履行、人的資源の活性化、労働生産性の維持・向上のために、メンタルヘルス対策を適正に講じる必要があります。

ライン・セルフケア研修では、ストレスやストレスによって起こるうつ病・心身症を正しく理解し、ストレスコーピング法や、部下への接し方について学びます。

【受講頂きたい方】

- 管理職・一般社員の方
- ストレスの対処法を知りたい方
- うつ病発生社員への対応を学びたい方

【研修の進め方】

- 近年のメンタルヘルス問題（講義）
- ストレス診断の紹介（ワーク）
- うつ病社員への対応（講義・ロールプレ）

【基本カリキュラム】

	ラインケア研修		セルフケア研修
3時間	<ol style="list-style-type: none">1. 近年のメンタルヘルス問題<ul style="list-style-type: none">・企業メンタルヘルス対応の指針遵守 内容4つのポイント・リスク&クライシスの認識・過去の判例2. うつ病の原因<ul style="list-style-type: none">・ストレスとは・ストレス要因・ストレスが心身に与える影響・うつ病のサイン3. うつ病社員への対応<ul style="list-style-type: none">・対応上の注意点・傾聴法・連携のとり方	3時間	<ol style="list-style-type: none">1. 近年のメンタルヘルス問題<ul style="list-style-type: none">・うつ病とは・うつ病に関する様々な要因2. ストレスとは<ul style="list-style-type: none">・ストレスのサイン・ストレス要因・ストレス度チェック3. うつ病のサイン<ul style="list-style-type: none">・本人が気づく変化・周囲が気づく変化・新型うつ4. ストレス対処法<ul style="list-style-type: none">・ストレス対処能力を養う・ストレス対応の3つのR・問題解決型対処法

【研修の特長】

- ① ストレスについての正しい理解ができます。
- ② 管理職に求められる責任範囲について理解することができます。
- ③ メンタルヘルスケア対象者への対応のポイントがわかります。
- ④ セルフケア・コーピング（対処法）がわかります。