

# 日 程 表

## 第 1 回 管理監督者のためのメンタルヘルス研修

<b>1 研修のねらい</b> 管理監督者として、精神的なストレスに対する知識を深めることで自己のセルフケア対策を学び、また、部下職員への声かけや不調への気づき、復職支援などのラインケアによる対策を学ぶことで、メンタル不調が起こらないよりよい職場づくりの実践を図る。	
<b>2 対象者（予定人員 36名）</b> 部下職員を持つ管理・監督者	
<b>3 研修の概要</b> 職場におけるメンタルヘルスケアの実践の意義を理解し、うつ病などを発症する要因となる精神的なストレスに関する基本的な知識について学習する。 管理監督者が担う、部下職員のメンタル不調を予防するための各段階における具体的な方策を、講義や演習、事例を用いたワークショップ等を通じて学習する。 さらに、自分自身がメンタル不調に陥らないためのセルフケアの方法も実践的に学ぶ。	
<b>4 日 程</b> 平成30年 7月18日（水） [1日]	
時間割	講師
9:00～ 9:15 オリエンテーション	一般社団法人 日本産業カウンセラー協会九州支部 認定講師 駒田 優美子 氏
9:15～10:15 はじめに 地方公務員の現状 ストレスの基礎知識と3段階の予防 管理監督者の悩みどころ	
10:15～12:00 早期発見・早期対応(2次予防) 変化への気づきと声掛け 聞き上手になる	
13:00～14:30 事例を元に考える	
14:30～15:30 悪化・再発防止、連鎖防止(3次予防) 復職支援と療養に専念できる職場づくり等	
15:30～16:30 自身のメンタル不調を防ぐ(1次予防) ストレスに気づく ストレス対処法	
16:30～16:45 まとめ	
16:45～17:00 アンケート、事務連絡	
1日目	