

職層研修「管理職研修（メンタルヘルス）」

【 日 時 】	令和2年10月5日（月） 9：00～17:00
【 会 場 】	特別区職員研修所
【 受講者数 】	22名
【 講 師 】	コミュニケーション心理学研究所 高原 恵子 氏
【 研修内容 】	<p><目的> 部下の行動からストレスサインを読み取る方法やメンタルヘルス不調者へのサポート方法・対処方法を理解し、職員の心身の健康管理やストレスマネジメントを適切に行う能力を身につけることにより、メンタルヘルス不調者に早期対応できる職場づくりを目指す。</p> <p><内容></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 具体的なストレスサインについて知り、メンタルヘルス不調者を出さないためのストレスマネジメントの必要性を理解する。 ② 部下に安心感を与えるコミュニケーションのあり方や面談の仕方などのストレス対処法を学ぶ。 ③ 精神疾患に対する正しい知識を身につけ、心の健康問題を抱える部下や休職者、復職者への具体的対応や関わり方を学ぶ。 ④ グループで事例検討を行い、メンタルヘルス不調者への対処法やポイントについて理解し、職場のマネジメントに活かす。
【 受講生の声 】	<ul style="list-style-type: none"> ・今回学んだ事を活かして、産業医やその他同僚などに相談しながら対応していこうと思った。（自分で抱え込まない。） ・今まで知識不足で、意識しなかった点もあったので今後の職場運営に活かしていきたいと思いました。実際直面した時にも「わからなかったが本人に聴く」「本人の味方になる」ことが大切だと思いました。 ・メンタルヘルスの知識を得ることで、実際に問題に直面した時に行動を早くとることが出来るようになると思いました。