

職層管理職研修「メンタルヘルス（第3回）」

【日時】	令和2年12月17日（木） 9:00～17:00
【会場】	特別区職員研修所
【受講者数】	25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>&lt;目的&gt;</p> <p>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>&lt;内容&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>
【受講生の声】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・講義の中で具体的な対応方法の説明が多かったです。うつ病などになる前に必ず身体症状が出ることや、治療の場への誘導の仕方などを知ることができました。</li> <li>・うつ病や適応障害などについて新しく知ったことが多くあり、管理職としてどう接していくべきか、過去の研修や職場での実体験での教訓を改めて思い出すきっかけにもなりました。</li> <li>・講義内容も良かったです。講師の説明、話し方が素晴らしく、適度な声かけも良かったです。</li> </ul>