

職層研修「管理職研修（メンタルヘルス）」（第3回）

【日時】	令和3年12月15日（水） 9:00～17:00
【会場】	特別区職員研修所
【受講者数】	26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> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
【受講生の声】	<ul style="list-style-type: none"> ・部下のサインを見逃さず声掛けをしていこうと思います。 ・普段からのコミュニケーションがまず大事だと思いました。変調を感じたら、産業医に繋ぐ事も考慮しようと思います。