

職層研修「管理職（メンタルヘルス）」

| | | |
|-------|----------|---|
| 【第1回】 | 【実施日】 | 5月29日（月） 9:00～17:00 |
| | 【受講決定者数】 | 33名 |
| | 【受講生の声】 | <ul style="list-style-type: none"> ・普段から部下と接する中で、相談しやすい上司となれるよう声かけを意識していこうと思いました。 ・講師の事例が大変分かりやすく、メンタルケアの対応について、気がつかされる点が非常に多かったです。また、実践できそうなことが多くあり参考になりました。 ・実施演習も交えながらの研修でしたので、一緒に演習を行った方の傾聴スキルも参考になりました。 ・これまで何度もメンタルヘルス研修を受けてきましたが、実際の言葉かけの仕方、事前にできる取組が最も具体的で、すぐに取り組みると感じました。 |
| 【第2回】 | 【実施日】 | 11月9日（木） 9:00～17:00 |
| | 【受講決定者数】 | 34名 |
| | 【受講生の声】 | <ul style="list-style-type: none"> ・自分自身、職場、それぞれのメンタルヘルスについて、対処法や日頃から心掛けることを具体的に事例に当てはめながら学ぶことができました。 ・ストレスマネジメントやメンタル不調の理解でうつ病や障害等のある職員の対応などについても具体的に学べ、グループワークでは他区の状況も分かったので参考になりました。 ・職員との普段からのコミュニケーションの中で個性や行動を把握し、普段と違う言動があった時に気をつけたいと思いました。また、その時に、素直に聞くこと、話すことができるような関係性を築いておくことが重要であると再確認できました。 ・普段からの声掛けや傾聴を意識して仕事をしていこうと思いました。 |
| 【第3回】 | 【実施日】 | 12月8日（金） 9:00～17:00 |
| | 【受講決定者数】 | 40名 |
| | 【受講生の声】 | <ul style="list-style-type: none"> ・メンタルヘルスを学んだことで、自分自身をコントロールするための対策を常に心掛けることや、普段から職員とのコミュニケーションを心掛け、異変に少しでも気づいたら傾聴することが大事だということを改めて感じました。 ・早期発見する事が本人はもちろん職場にとっても少ない |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>ダメージで済むため見過ごさないように意識していきたいと思います。</p> <ul style="list-style-type: none">・一般論ではなく管理職が取るべきスタンス（業務を進めることを考える）や具体的な対応策などを取り上げていただき、大変参考になりました。・これまでもメンタルヘルス研修は、何度も受講してきましたが、知識や対応策ともに講師の体験談と気持ちが伝わり非常に分かりやすかったです。 |
|--|--|--|