職層研修「管理職研修（メンタルヘルス）」

【第１回】	【 実　施　日 】	5 月 22 日（水）　9：00～17：00
	【受講決定者数】	29 名
	【受講生の声】	・すぐ実行できるヒントがたくさんありました。 ・先生の話が事例を交えており分かりやすく、話の運びも丁寧で飽きることなく一日集中して取り組めました。 ・受講前は色々と不安な点もありましたが、他区の方の話も聞くことができ、課題の共有や研修で勉強したことが自信へとつながりました。忙しい中で一日職場を空ける不安もありましたが、受講してみてとても経験になったと思います。 ・今までのメンタルヘルス研修と違ってよかったです。
【第２回】	【 実　施　日 】	11 月 14 日（木）　9：00～17：00
	【受講決定者数】	35 名
	【受講生の声】	・自身の状態を客観的に認識できたことや、対処法やメンタル不調のメカニズムや症状を具体的に学べ、明日から即取り入れられる内容でした。 ・事例に即した課題が多く、実際の職場運営に活かせると感じました。 ・事例を交えながらのご説明がわかりやすかったです。また講師の方の明朗な話し方が心地よく、話がすっと入りました。研修の内容ももちろん勉強になりましたが、説明の仕方も大変参考になりました。 ・メンタルヘルスへの向き合い方は人それぞれでありつつも、限られた時間の中で、さまざまなケーススタディを与え、それをグループの中で十分に議論しあうことができました。
【第３回】	【 実　施　日 】	12 月 9 日（月）　9：00～17：00
	【受講決定者数】	30 名
	【受講生の声】	・メンタルヘルスの研修は、区の研修で何度も受けてきたため、今回の研修に全く期待していませんでした。しかし、これまでの研修よりも実践的かつ具体的なエピソードが多く、現在の課題意識とリンクしたため、職場に戻って実践したいと感じました。 ・ご自身の経験を踏まえ、実例を交えながら、わかりやすく講義をしていただきましたので、理解しやすかったです。

		・具体的な声かけややってはいけないこと等事例を通して分かりやすく印象深く説明してもらえたことがよかったです。 ・非常に身近なテーマであり、難題でもあるので、関連する知識の習得は大切な事だと感じたし、必要な内容が網羅されていました。