



～ 管理職として適切な対応を学ぶ ～

# メンタルヘルス

— 管理職研修 —

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。

## 実施日程

第1回 5月22日(木)

第2回 11月14日(金)

第3回 12月16日(火)

【各日程 9:00～17:00】



こんな方にお勧めです

部下のメンタルヘルス不調の予防や早期発見・早期対応といった初期対策、休職者・復職者に対するマネジメントの専門知識を身につけたい方

- 対象 ①管理職  
②管理職選考合格者で、令和7年度において課長補佐にある職員
- 定員 各回42名程度(予定)
- 講師 民間研修機関講師
- 場所 特別区職員研修所(千代田区九段北1-1-4)

【問合せ先】 特別区職員研修所 教務第1課 基本研修係 03-6261-1569～75

## カリキュラム

項目	内容
ストレスマネジメント	<ul style="list-style-type: none"><li>・ ストレスとは何か</li><li>・ ストレスサインへの気づき</li><li>・ メンバーのストレスサインに気づいたら</li></ul>
ストレス耐性を高める	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 心のエネルギーを上げる</li><li>・ ソーシャルサポート</li><li>・ 承認のメッセージ</li></ul>
リラクゼーションスキル	<ul style="list-style-type: none"><li>・ ストレッチ、筋弛緩法、呼吸法 等</li></ul>
コミュニケーション	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 安心感のあるコミュニケーション</li><li>・ 面談は声をかけるところから始まっている</li><li>・ 傾聴のスキル</li></ul>
メンタルヘルス不調の理解	<ul style="list-style-type: none"><li>・ うつ病/適応障害/不安障害</li><li>・ 治療の場への導入</li><li>・ 「メンタルヘルス不調者」が発生した際の具体的な事務手続き 等</li></ul>
まとめ	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 相談しやすい職場の風土づくり</li></ul>

※ カリキュラムの一部が変更になる場合があります。

## ポイント & 特徴

- 部下からメンタルヘルス不調に関する相談を受けたとき、どのようにサポートする必要があるのかについて学ぶことができます。
- 部下の行動や状態からストレスサインを読み取るポイントを学ぶことができます。
- 心の病について、正しい知識と対処法を習得することができます。
- 講師は、研修生からの職場のメンタルヘルスに関する質問に対し、専門的で正しい知識をもとに回答し、研修生が抱える悩みに適切なアドバイスを送ります。