



～ 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24日(火)
- 第2回 11月11日(金)
- 第3回 12月6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4年度において課長補佐にある職員
- 定員 各回30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
(千代田区神田相生町1番地 秋葉原センタープレイスビル4・5・6階)
(千代田区九段北1-1-4)

研修所の移転に伴い、実施会場が年度途中で変わります。詳細は受入後の案内でご確認ください。

【問合せ先】 特別区職員研修所 教務課 基本研修係 03-5298-3930～6

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

※ カリキュラムの一部が変更になる場合があります。

受講者の声

病気の違いを理解できました。具体的に声かけ内容まで学べ、事例研究もあり、実際の対応にすぐ活用できると思いました。

質問のやりとりを通して事例に即した解説が分かりやすかったです。

管理職にとって、メンタルヘルスが重要な課題であることが改めて認識できました。具体的なスキルや手法、また事例研究や質疑応答等充実した内容でした。

うつ病、適応障害、不安障害の症状や特性、違いをしっかりと整理できました。