



管理職研修 (メンタルヘルス)

～ 管理職として適切な対応を学ぶ ～

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25日(月)

第2回 11月13日(金)

第3回 12月1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8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 03-6261-1560

カリキュラム

項目	内容
特別区職員のメンタルヘルスの現状と対策	・ ストレスチェックの結果からみた組織の強みと弱み
部下の不調の早期発見とその対策	・ コミュニケーション ・ 声掛け ・ 傾聴の効果と具体例
ストレスマネジメントの正しい理解	・ 良いストレスと悪いストレスの見分け方
働きがいとワークエンゲイジメントの高め方	・ Z世代育成のための自己効力感の高め方
事例にもとづく休職時・復職時の留意点	・ 休職と復職を繰り返さない管理職の役割と対策
グループワーク	・ 職場に笑顔をもたらすコミュニケーション法とプラスのストローク ・ 部下の悩みに寄り添う傾聴法の体験 ・ 働きやすい職場のための職場環境改善プログラムの立て方
セルフケア体験	・ マインドフルネス体験とアロマリラクセーション
まとめ	・ 研修参加の振り返りとアンケート

※ 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

- 職場のメンタルヘルスに関する最新情報をお伝えするとともに、グループワーク、ケーススタディを取り入れ、実務に即役立つ内容となっています。
- 管理職自身のセルフケアも重要となるため、マインドフルネスやアロマを使用したリラクセーションも体験していただきます。