



# メンタルヘルスの基本と実務対応

## ～セルフケアとラインケア～

**近**年、メンタルヘルスに対する問題意識が高まっており、部下の心身の健康状態に気を配る事が管理職の重要な職務になっています。

本研修では、管理職が知っておくべきメンタルヘルス（セルフケア・ラインケア）の基礎知識について学び、働きやすい職場づくりのために必要な予防策やメンタルヘルス不調者の職場復帰についても分かりやすく解説します。

**日時** 令和5年5月24日（水） 9:30～17:00 6.5時間

**会場** 福井県中小企業産業大学校（住所・地図・連絡先は裏面参照）

**受講料** 22,000円（消費税込）

**対象者** 管理職、リーダー、衛生管理者

- ✓ メンタルヘルス不調の部下への対応方法を知りたい方
- ✓ 管理者自身のストレス対処法を知りたい方

**定員** 20名

**講師** はっとり ひろこ  
**服部 裕子 氏** Balance Communion（バランスコミュニオン） 代表



ファッション・テーマパーク・人材ビジネス業界にて、採用・人材開発・組織風土改革に従事し、企業・大学に対しての研修プログラムの企画、営業、講師育成・コーディネートを行う。現在は、企業・大学・行政等で、「自律型人材育成」と「個人と組織の調和と活性化」を念頭においたプログラム開発・研修・カウンセリングを行う人材開発コンサルタントとして活動中。日本産業カウンセラー協会認定 産業カウンセラー。

### プログラム

※都合により、内容の一部が変更になる場合がございます

#### ■ メンタルヘルス不調の現状と 管理監督者の役割

- ・ 管理職が押さえておきたい法律  
ストレスチェックの活用法
- ・ 増加するメンタル疾患による労災認定
- ・ 職場のメンタルヘルス対策

#### ■ 職場のストレス要因を理解する

- ・ ストレスとは何か
- ・ 世代間ギャップが起こる背景を知る
- ・ ストレス要因となる職場環境

#### ■ 一次予防 ～働きやすい職場づくりのために～

- ・ 第一次予防（未然予防）で  
管理監督者が行うこと

#### ■ 二次予防

～部下のメンタルヘルス不調に気づいたときの対応～

- ・ メンタルヘルス不調の症状
- ・ 早期発見のためのチェックポイント
- ・ 話を聴くときの思考フローと対応フロー
- ・ 声掛け・相談対応のポイント
- ・ 医師との連携（リファー）の注意点

#### ■ 三次予防

～職場復帰のポイントとコミュニケーション～

- ・ 復職支援でよくある2つの問題点
- ・ メンタルヘルス不調者の回復の仕方
- ・ 職場復帰支援の流れ



お問い合わせ先

**中小企業産業大学校**  
 (公益財団法人ふくい産業支援センター人材育成部)  
 〒918-8135 福井県福井市下六条町 16-15  
 TEL: 0776-41-3775  
 E-mail: manabi@fisc.jp

**FAX : 0776-41-3729**

下記申込書に必要事項を記載の上、送信ください

<https://www.fisc.jp/fiib/>

ホームページからもお申込みできます

研修の詳細情報や、各種補助金制度、  
 研修施設貸出しについてもご案内しています。

中産大

**研修会場**

福井県中小企業産業大学校 (福井県福井市下六条町 16-15)



**自動車をご利用の場合**

北陸自動車道「福井IC」より約 10 分

**バスをご利用の場合**

○京福バス

JR 福井駅西ロータリー5 番のりば 羽水高校線 約 15 分

「福井厚生病院」下車 徒歩 2 分

○フレンドリーバス(無料)

JR 福井駅東ロータリー フレンドリーバスのりば 約 15 分

「生活学習館(ユー・アイふくい)」下車 徒歩 2 分

**研修受講について**

1. お申込み受付から 3 営業日以内に「受講受理および受講料振込」について、また、開講日の 1 週間前に「受講決定通知」を申込責任者宛てに E-mail でお知らせいたします。
2. 開講日の 1 週間前までに受講料を指定の口座にご入金ください。振込手数料は貴社にてご負担をお願いします。
3. 県内外、企業規模を問わずお申込みいただけます。研修によっては、講師の希望により、経営コンサルタント等の士業の方の受講をご遠慮いただく場合がございます。
4. 定員を超える申込みがある場合、「キャンセル待ち」扱いとさせていただきます。
5. 受講のキャンセルは受講決定通知をお送りする前（開講日の 1 週間前）までにご連絡ください。受講決定後のキャンセルはご遠慮ください。
6. やむを得ない事情が生じた場合、日時、テーマ、内容などは事前告知なしに変更させていただく場合がございます。また、諸般の事情により、開催を中止させていただく場合もございますので、予めご了承ください。中止・延期等の大きな変更については、事前に申込責任者宛てに連絡いたします。
7. 研修中の録画・録音・写真撮影、携帯電話や個人パソコンの使用はご遠慮ください。また、館内は禁煙ですので、ご協力をお願いいたします。
8. ご記入いただいた個人情報につきましては、研修の運営に必要な事務連絡、研修サービス向上のための統計データ、中小企業産業大学校からの研修・施設貸出情報のご案内以外の目的では使用いたしません。

**研修 No.3 メンタルヘルスの基本と実務対応 申込書**

必要事項をご記入の上、切り取らずにそのまま FAX (0776-41-3729) してください

ふりがな		年齢・性別		男・女	所属・役職 (担当業務)	
受講者名			歳			
ふりがな		年齢・性別		男・女	所属・役職 (担当業務)	
受講者名			歳			
ふりがな		年齢・性別		男・女	所属・役職 (担当業務)	
受講者名			歳			
企業名					TEL	— —
所在地	〒 —				FAX	— —
業種	1. 製造業 2. 卸売業 3. 小売業 4. サービス業 5. 建設業 6. その他( )					
代表者	役職	氏名				
申込責任者	所属・役職	氏名			e-mail ※必ず記載ください	

※ご記入いただきました連絡先に研修案内等をお送りすることがあります。