



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～

オンライン
同時開催

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。

この研修では、管理職として求められる役割を理解した上で、働きやすい職場づくりのための改善方法や、部下のメンタル不調への気づきと適切な対応、職場復帰支援のポイントなど、ラインケア全般を学びます。

日時 令和6年11月21日(木) 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・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 会場定員 20名

希望者はオンライン研修 (Zoom を使用) に参加できます

本研修は集合研修とオンライン研修を同時に開催します。オンライン研修においても、集合研修と同様に、受講者同士のペアワークを行います。

※受講料は同額。一定数のオンライン受講申込があった場合のみオンライン研修が成立。

オンライン研修に参加する
場合に必要な機材等

- ・インターネット環境
- ・端末 (パソコンまたはタブレット)
- ・マイク、スピーカー (端末に機能が備わっていない場合に外付けの機材が必要)

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 (未然予防)

- ・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

受講者の声

- ・ストレスの対処方法をケースごとに勉強でき、会社でも活用していきたいと思う。
- ・社員から相談を持ち掛けられた際、どのように対応してあげるのがよいのか不安だった。今回教えていただいたことは明日以降すぐに実践できると思った。

お問い合わせ

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

お申し込み

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

中産大

HPからお申し込み
研修情報や各種補助金制度、施設貸出しについてご案内しています。

FAX : 0776-41-3729

FAX でお申込み 下記申込書を送信してください

会場

福井県中小企業産業大学校 (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

受講について

1. お申込み受付から 3 営業日以内に、「受講受理書・受講料振込票」を申込責任者様宛てに郵送いたします。
2. 受講料は、開講日の 1 週間前までに指定の口座にご入金ください。
3. 開講日の 1 週間前に、「受講決定通知」を申込責任者様宛てに E-mail でお送りいたします。
4. 受講決定後にキャンセルされた場合は、受講料を返納できませんのでご注意ください。
5. 定員を超える申込みがある場合は、「キャンセル待ち」とさせていただきます。
6. やむを得ない事情により、開催を中止・延期することがございます。これらの変更が生じた場合は、速やかに申込責任者様宛てに連絡いたします。また、運営上の理由等で、事前の告知なしにプログラム内容の一部を変更する場合がございます。
7. いただいた個人情報は、研修の運営に必要な事務連絡、サービス向上のための統計データ、当大学校からの研修・施設貸出情報の案内以外の目的では使用いたしません。

研修 No.5 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

会場ではなくオンライン受講する場合は口にチェックをしてください ↓

ふりがな			男・女	所属・役職 (担当業務)		<input type="checkbox"/> オンラインで受講
受講者名		歳				
ふりがな			男・女	所属・役職 (担当業務)		<input type="checkbox"/> オンラインで受講
受講者名		歳				
ふりがな			男・女	所属・役職 (担当業務)		<input type="checkbox"/> オンラインで受講
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	必ず記載してください

※ご記入いただいた連絡先に研修案内等をお送りすることがあります