

管理職、リーダー、人事労務担当のための

# 職場で取り組むメンタルヘルス対策

開催日：2018年12月17日(月)10:00～16:45

会場：りそな総合研究所 東京本社セミナールーム

講師：Balance Communion 代表 **服部 裕子** 氏

略歴：

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。その後、大学等の教育機関にてキャリア開発に携わる。現在は、企業・大学・行政等で、自分の主体性を引き出し、自立したキャリアデザインを通じて自己成長できる「自律型人材育成」と個人と組織のニーズの調和を図り、個人と組織の成長を促す「個人と組織の関係性の再構築」を念頭においたプログラム開発・研修・講演・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。  
 <資格>産業カウンセラー・心理相談員・CDA(キャリア・デベロップメント・アドバイザー)・NLPマスタープラクティショナー

## 特色

本セミナーでは、職場のメンタルヘルスに関する管理者の役割を理解し、部下が不調に陥らないための早期発見のポイント(リスクマネジメント)や職場復帰支援など、ラインケアに関する内容を習得します。また、合わせて自身のストレス対処も行っていくことで、「個人」と「職場」双方の活性化を目指します。

ワークやケーススタディをふまえ、明日から職場で具体的に取り組むべきことについて考えていただきます。

## カリキュラム

録音・録画はご遠慮下さい。

### 1. オリエンテーション

- (1) 部下の健康状態を振り返る
- (2) 自分の心と身体の声を聴く
- (3) ある従業員のケース【事例研究】

### 2. 他人事ではない！メンタルヘルス対策の必要性

- (1) 労働者をめぐるメンタルヘルスの厳しい現状
- (2) 増加するメンタル疾患による労災認定
- (3) 無視できない社会的責任(CSR)と法令順守
- (4) リスクマネジメント以上のメンタルヘルス対策の効果

### 3. 何を？メンタルヘルス対策とは

- (1) ベースとなるメンタルヘルスに関する4つのケア
- (2) 人事労務担当者・管理監督者・労働者個人の役割を確認しよう
- (3) それぞれが持つべき情報・知識・スキル

### 4. メンタルヘルスを未然に防ぐ ～うつ病を発生させないために～

- (1) 組織全員で取り組む予防と“上司”が取り組む予防
- (2) メンタルヘルスの基礎知識 メンタルヘルスとは？
- (3) ストレスとは？
- (4) 適度なストレスの存在こそ生産性を最も高める
- (5) ストレス要因となる職場環境
- (6) 社会的支援(周囲の人からの支援)がストレスを緩和する
- (7) ストレスチェック制度のねらいを確認しよう
- (8) ストレスのメカニズムとストレス対処方法
- (9) メンタルヘルス不調の様々な症状

### 5. 実践！ストレス対処方 ～明日からできる改善策～

- 受け取り方を変える【グループワーク】
- リラクゼーション・ストレッチ【ワーク】
- 働きやすい職場環境づくりのために(ヒント集活用)【グループワーク】

### 6. 部下のメンタルヘルス不調に気づいたらどうする？～早期発見と対処方法～

- (1) いつもと違う部下の早期発見のためのチェックポイント
- (2) ズレに気づいてどう判断する！？
- 話を聴くときの思考フローと対応フロー

### (3) 上司としての対応方法

- ケーススタディ【グループワーク】
- 相談対応のロールプレイ【ペアワーク】

- (4) 医師との連携(リファー)の注意点
- (5) 社内では対応できない場合の“頼れる社外専門家”
- (6) プライバシーへの配慮

### 7. 職場復帰に際しての支援 ～職場復帰のポイントとコミュニケーション～

- (1) 職場復帰支援の流れ
- (2) メンタルヘルス対策に関するルール(職場復帰支援プログラム)はある？
- (3) “休業中の部下”への配慮
- (4) “復帰後の部下”への配慮と対応方法
- ケーススタディ・NGワード【ワーク】

### 8. 個人と組織双方が強くなるために

- (1) 部下のメンタルヘルス不調に気づくために、もうひとつ大切なこと
- (2) これからの自身の取り組み

### 9. まとめ、質疑応答

心に優しいメッセージ

## 参加申込書

(\*個人情報の取扱いに関して「私は貴社の個人情報に関する利用目的を確認、同意の上、申込みをします」)

受講料：会員...23,760円 一般...31,320円

(参加者1名様、消費税等・テキスト代を含む)

12/17(月) 職場で取り組むメンタルヘルス対策

【FAX 03-3699-6629・6729 りそな総合研究所 行】

貴社名				区分	MS・会員・一般	会員番号		
受講票送付先	〒			連絡担当者	部署・役職			
					ふりがな			
					氏名			
業種(具体的に記入してください)				E-Mail				
TEL	( )	FAX	( )	取引店	支店			
参加者 ( )内にふりがなをご記入ください。	氏名	( )	部署	役職				
	氏名	( )	部署	役職				
	氏名	( )	部署	役職				
当社使用欄	替 / 振(会・個)	入力日 /	発送日 /	受講料	円	作成日 /	発送日 /	同・別

会員の方：入会時にご選択いただきました「口座振替」あるいは「お振込み」のどちらかのお支払い方法になります。[お問い合わせ先] 一般の方：受講票とともにご請求書をお送りいたします(原則)。セミナー開催前日までにお振込みください。03-5653-3951  
 \*キャンセルはセミナー開催前営業日の17時までにご連絡ください。それ以降のキャンセルは、受講料全額をいただきます。なお、参加申込みが少数の場合や講師の病気等により、開催を中止させていただく場合があります。研修担当(Ⓜ)