

# メンタルヘルス研修

職場のストレスを個々の社員に抱え込ませない健康な職場づくり

近年、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合が高くなっています。職場におけるストレスの原因は、人間関係、仕事の質・量などさまざまですが、人はこのストレス過多の状態が続くと、心の健康を損ないます。心の健康の問題により、休職者や離職者が頻発すると組織の停滞や生産性の低下などを招きます。

本研修では、ストレス過多者の発見や求職者の復職など、事例を通して、メンタルヘルスに関する基本的知識を学び、具体的な対策を紹介します。そして演習では、自己の状態をチェックし、ストレス・コントロール法を実際に体験します。

【開催日時】平成30年7月18日(水)

9:30~16:30(昼休憩1時間)

※受付開始は9:00~

【対象者】課長、部長、経営幹部

【研修会場】

さいたま市大宮区桜木町1-7-5  
大宮ソニックシティビル10階  
埼玉県産業振興公社 研修室  
JR大宮駅より徒歩5分

【定員】30名

【受講料】会 員 7,500円

一 般 9,600円

【主催】(公財)埼玉県産業振興公社

研修・情報G: TEL048-647-4087

<講師>

株式会社フィスメック

講師 樺沢 敏紀 氏

【プロフィール】

東京成徳大学大学院心理学研究科臨床心理学専攻  
修士課程修了後、(株)フィスメック入社。EAP  
コンサルタントとして心理カウンセリング、心理  
アセスメントを行いながら、企業や公共団体にて  
メンタルヘルス対策支援(ストレスチェック、外  
部相談窓口、復職支援、教育研修等)のコンサル  
テーションや、メンタルヘルスに関する研修講師  
を年間100件以上全国で講演している。

<内容>

- 1 メンタルヘルス対策が求められる背景
  - 企業にみる「心の病」、自殺者数の推移
  - 組織に求められる安全配慮義務とは
  - 他人事では済まされない「安全配慮義務」
- 2 ストレスチェック制度について
  - 制度の概要
  - 実施のポイント
  - 集団分析の活かし方
- 3 メンタルヘルス不調と早期発見・対応
  - メンタルヘルス不調者対応シミュレーション
  - うつ病の基礎知識
  - うつ病への対処、最近のうつ病、その他のメンタルヘルス不調
- 4 メンタルヘルス不調の部下への対応
  - 4つのキーワード
  - 専門家につなぐときの見極め、外部の連携先
  - メンタルヘルス不調者対応ノウハウ
- 5 ハラスメントについて
  - ハラスメントの定義
  - 事例紹介
  - 発言・指導の留意点
- 6 職場復帰支援(休職者・復職者対応)
  - 職場復帰が上手くいかないパターン
  - 休職中の対応
  - 職場復帰判定
  - 復職後の再発予防、再適応
- 7 管理職のためのセルフケア
  - ストレス対処のパターン



お申し込みは・・・FAX 048-645-3286 メンタルヘルス(18KMB)

企業名		TEL		
		FAX		
住所〒		事務担当者		
フリガナ 受講者氏名	所属部署・役職	年齢	勤続年数	性別
				男・女

個人情報の利用目的のご案内

当社は個人情報を、以下の目的で利用させていただきます。また、募集活動で入手した情報は、当社の事業で使用し管理します。

・研修やイベントなどに関する情報のご案内(送付を含みます) ・研修の運営上必要となる受講生名簿・受付簿の作成

・各種相談やお問い合わせに関する対応など

・当社が実施する各種調査の公表

※申込書にご記入いただいた範囲内で受講者名簿として講師に提出します。

もし差し支えがある場合、事前にお申し出ください。※公表する際は特定の個人を識別できないように配慮します。