

メンタルヘルスケア研修 開催要綱

趣旨 メンタルヘルスに関連し、連続1カ月以上休業する労働者は、近年増加の一途をたどっています。職員がメンタルヘルス疾患に陥ることは、事業所としても職員個人としてもダメージとなってしまいます。特に福祉・介護・保育など対人援助職では、感情労働や責任の重さからストレスが蓄積しやすく、「予防」と「早期対応」の両面が重要になってきます。

本研修でメンタルヘルスケアの基本や進め方を学び実践することにより、職員一人ひとりの心身の健康を守り、組織全体の力を高めることを目指します。

<この研修のポイント>

- メンタルヘルスに関する現状や、メンタルヘルスケアが求められる背景を理解できます
- 管理的立場にある方が対応すべきことや心がまえを学べます
- 職員として日頃意識すべきことや、万一不調になった場合の対応について学べます

<こんな方におすすめ>

- 人事労務担当で、メンタルヘルスについて今後取り組んでいきたい方
- 管理的立場の方で、職員のメンタルヘルスケアについて学びたい方
- 職員の方で、メンタルヘルスに興味のある方

開催形式

オンライン（オンデマンド配信）

対象

社会福祉施設・社会福祉協議会等の職員、
メンタルヘルスに関心のある方

配信期間

令和8年8月10日（月）～令和8年9月30日（水）

申込期間

令和8年6月10日（水）～令和8年7月8日（水）

研修費用

会員・準会員 5,000円 非会員 12,000円

受講可否

令和8年7月15（水）までにご連絡します。

時間	研修科目	研修内容
約 60 分	講義 1 「メンタルヘルスの現状と必要性について」	職場におけるメンタルヘルスケアが求められるようになった背景や、福祉の現場で働く職員にかかるストレスの現状や負担を踏まえた上で、改めてメンタルヘルスケアの基本的な考え方と必要性について学びます。
約 60 分	講義 2 「具体的なメンタルヘルスケアについて～管理的立場のラインケア～」	<p>管理的立場では、予防の実施からメンタル不調者への対応まで多岐にわたり、また多くの関係者と関わることが必要になってきます。</p> <p>ここでは、管理的立場の方が理解しておかなければならないことや、事業所に及ぼす影響などを踏まえた上で、具体的な予防策や対応の仕組みについて学びます。</p> <p>また、職員が上記を知ることによって、管理的立場の役割を理解することができます。</p>
約 90 分	講義 3 「具体的なメンタルヘルスケアについて～職員のセルフケア～」	<p>職員は、自身のメンタルについて、日頃からストレスサインに気づき、セルフケアしていくことも重要になってきます。</p> <p>ここでは、メンタルヘルス不調になるメカニズムを理解し、その上で、自己チェックや認知行動アプローチ（アサーショントレーニングや認知の歪み）などの対処方法や万が一不調になった場合にとる行動などについて学びます。</p> <p>また、管理的立場の方が上記を知ることによって、自身のケアはもちろん、職員への理解も深めることができます。</p>