

メンタルヘルスケア研修

開催要綱

趣旨

近年、職員の心身の健康を維持するために、事業所における心の健康づくりへの取り組みが重要となっています。

本研修は、職員・管理監督者の双方を対象に、「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に沿って職場におけるメンタルヘルスケアの基本的な考え方・進め方について学ぶことを目的に開催します。

職員・管理監督者の双方がストレスに気づき、自身で対処する方法を理解することや、管理監督者に求められる「いつもと違う」職員の様子への気づきや相談対応の方法について理解を深めます。

研修のポイント！

メンタルヘルスケアについて体系的に学べます

職場において「メンタルヘルス対策」が求められるようになった背景から、メンタルヘルスケアの基本的な考え方を体系的に学べます。

職員・管理者の双方がストレスに気付くための視点を理解します

セルフケアやラインによるケアなどの4つのケアを学び、それぞれの視点からストレス対策についての理解を深めます。

取組事例からメンタルヘルス対策のヒントを得られます

メンタルヘルス対策における具体的な取り組み事例から、事業所内の体制づくりのヒントや活用できる制度について学べます。

開催形式

オンライン（オンデマンド配信／ライブ）

対象

社会福祉施設・社会福祉協議会等の職員
メンタルヘルスケアに関心のある方

配信期間

令和7年7月10日（木）～8月29日（金）

研修費用

会員・準会員 5,000円 非会員 12,000円

申込期間

令和7年5月9日（金）～6月9日（月）

受講決定

令和7年6月16日（月）までにメールでご連絡します。

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クエ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うえで、改めてメンタルヘルスクエアの基本的な考え方と必要性について学びます。
約90分	講義2 「メンタルヘルスクエアの具体的な進め方について」①	メンタルヘルスクエアは、4つのケアが継続的かつ計画的に行われることが重要です。 ここでは、自分自身のストレスに気づき対処する「セルフケア」や、管理監督者が「いつもと違う」職員に早期に気づいて対応することが重要となる「ラインによるケア」の具体的な取り組みについて、理解を深めます。
約60分	講義3 「メンタルヘルスクエアの具体的な進め方について」②	ここでは、「事業場内産業保健スタッフ等によるケア」、「事業場外資源によるケア」の具体的な取り組みについて理解を深めます。 また、事例を通して、組織のメンタルヘルスクエア体制を整備する方法や各種制度の活用方法を学びます。