

MENTAL HEALTH TRAINING PROGRAM

# メンタルヘルス研修

ダウンロード資料

2022年12月改訂

## 職場のメンタルヘルスケアを 中心にした実践的な研修

メンタルヘルスは年齢や役職などを問わず企業で働く人にとって必須といえるテーマです。50年の電話相談で培ったノウハウを生かし、現役の相談員が豊富な相談事例をもとに、より具体的で最新のメンタルヘルスケア情報を提供します。

# 主な研修

| メンタルヘルス研修

FEATURE

01

<管理職向け>

## ラインケア研修

管理職の方々を対象に、日常の中でどのようにして従業員のメンタルヘルスを保てばよいかを共に考えていきます。組織内で起こりうる諸問題や「こころ」の性質を理解したうえで、メンタルヘルス不調を未然に防ぐ、風通しの良い職場環境づくりを目指していきます。

### ■カリキュラム例

項目	内容	
組織と管理職の 安全配慮義務を学ぶ目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>■会社・組織の安全配慮義務</li> <li>■管理職の安全配慮義務</li> </ul>	会社・組織には、メンタルヘルスを含めた安全配慮義務があり、管理職もその責任を負うことを認識します。
管理職によるケアと専門家の利用	<ul style="list-style-type: none"> <li>■管理職によるケアとは</li> <li>■メンタルヘルス不調の起きるプロセス</li> <li>■こころの中では何が起きているのか</li> <li>■ストレス状況のケーススタディ</li> <li>■人との関係におけるストレス対処法</li> <li>■こころの専門家に相談することの意味</li> </ul>	こころが不調に陥るのはなぜか？その仕組みをよく理解し、管理職が取るべき対処を示します。「こころの性質」と「ストレスが起きるプロセス」を理解し、管理監督者としての立ち位置を確認し、実際にケースが発生したときの対処法を考えます。
管理職の心構え	<ul style="list-style-type: none"> <li>■連携の大切さ</li> </ul>	外部の専門家との連携を図った組織の仕組みを考えます。
まとめ	ひとりひとり、今日の内容を振り返り、自分の気づきをまとめます。	

ダウンロード資料

2022年12月改訂

## FEATURE

## 02

&lt;新入社員向け・一般従業員向け&gt;

**セルフケア研修**

メンタルヘルスは本人の自覚がなくても、知らない間に不調に陥っていくものです。しかし、不調に至るプロセスを知っていれば自分で予防することができます。自分の「こころ」の性質について学び、職場におけるストレス要因に気づき、対処法を学びます。

## FEATURE

## 03

&lt;全従業員向け&gt;

**コミュニケーション研修**

自分自身の当たり前は、みんなの当たり前ではありません。ハラスメントはお互いの認識のズレから発生する場合も多くあります。どう相手に伝えるのか、相手の話をどう聴くのかを学ぶことで、お互いを尊重しあえる健全なコミュニケーションを理解していただきます。

# 企業概要

| メンタルヘルス研修

社名	ダイヤル・サービス株式会社
代表者	代表取締役 今野由梨
設立	1969年5月1日
従業員	285名(2022年4月現在)
所在地	〒102-0074 東京都千代田区九段南1-6-5 九段会館テラス3階 TEL:03-6238-7111(代表) FAX:03-6238-7112
認証取得	<p>■ プライバシーマーク 登録番号:第10861003号 初回登録日:2006年10月17日</p>  <p>■ 女性活躍推進法に基づく優良企業認定マーク 「えるぼし(三つ星)」認定 認定年月:2021年5月</p>  <p>■ ISMS ISO27001(ISMS) 初回登録日:2016年12月19日 認証登録番号:JP16/O80428</p>  <p>情報提供サービス 電話相談サービス ホットラインサービス (外部通報・相談窓口業務)</p>

ダウンロード資料

2022年12月改訂