

■職場のメンタルヘルス・セルフケア／ラインケア研修

- ◆ねらい : 職場で安定して働き続けるためには、自分自身のストレスに早く気づき、適切に対処するセルフケアと、周囲の変化に気づき支援するラインケアの両方が重要です。本研修では、ストレスの基本理解、メンタル不調のサイン、セルフケアの方法、管理職・リーダーが行うべき初期対応や声かけのポイントを学びます。不調者対応だけでなく、安心して相談できる職場づくりや、日常的なコミュニケーションの重要性も扱います。

◆カリキュラム案

時間	内容	手法
AM	1. メンタルヘルスの基本理解 (1)メンタルヘルスとは何か (2)ストレスの仕組み (3)メンタル不調が起きる背景 (4)早期対応の重要性	講義/ワーク
	2. セルフケア (1)自分のストレスサインに気づく (2)心身の状態を整える方法 (3)無理をしすぎない働き方 (4)相談することの重要性 (5)休み方、切り替え方を見直	講義/ワーク
	3. ラインケア (1)部下、後輩、同僚の変化に気づく (2)声かけのポイント (3)傾聴の基本 (4)やってはいけない対応 (5)専門部署、外部機関につなぐ判断	講義/ワーク
PM	4 安心して相談できる職場づくり (1)心理的安全性と日常の関わり (2)ハラスメントを防ぐコミュニケーション (3)一人で抱え込ませない関係づくり (4)チーム内での支え合い (5)管理職、リーダーの役割	講義/ワーク
	5. 実践ワーク (1)自分のストレスサインを振り返る (2)声かけの場面を考える (3)相談を受けたときの対応を整理する (4)職場でできる小さな行動を考える	講義/ワーク
	6. まとめ (1)セルフケア、ラインケアの実践ポイント (2)職場でできる予防的な関わり (3)明日から意識する行動	講義/ワーク
	※ワークなどは要件に応じて設計、実施します	