

# 職場のメンタルヘルス研修

— 管理職が職場で取り組むメンタルヘルス —



管理監督者として求められる役割を理解し、職場環境の改善、部下のメンタル不調への気づきと対応、職場復帰支援のポイントを学ぶ。



管理監督者には、部下の心身の健康を守る義務「安全配慮義務」が課されている。部下のメンタル不調への気づき方と対応方法(声掛け・傾聴)を学ぶとともに職場復帰支援や働きやすい職場づくりのためのポイントを確認する。



講師  
はっとり ひろこ  
**服部 裕子** 氏  
一般社団法人日本経営協会 講師  
Balance Communion 代表

産業カウンセラー  
心理相談員  
キャリアコンサルタント

## 会 場

松江会場 **オンライン受講可** 定員50名

日時 11月11日(月) 9:45~16:15

場所 島根県市町村振興センター

## プログラム

午前

1. メンタルヘルスの意義と管理監督者の役割
2. 一次予防(未然予防)  
~働きやすい職場づくりのために~
3. パワーハラスメントの行為者にならないための基礎知識

午後

4. 二次予防: 早期発見と対処  
~部下のメンタルヘルス不調に気づいたときの対応~
5. 三次予防: 職場復帰支援  
~ポイントとコミュニケーション~
6. 個人と組織双方が強くなるために

## 対 象

■全ての所属 ■中堅~管理監督者(係長、課長等)、メンタルヘルスの担当者

こんな方におすすめ!

- 働きやすい職場環境作りに向けて改善ポイントを知りたい
- メンタルヘルス不調に気付いたときの適切な対応方法を習得したい
- スムーズな職場復帰支援に向けて必要な配慮と対応を学びたい

## 受講者の声

- \*メンタルヘルスについて、とてもわかりやすく受講することができた。ワークもあり、具体的に体感することができたので、少しずつではあるが、相手に対応できるかなと思う。
- \*病院受診をすすめる判断基準やおさえるべき質問などを学ぶことが出来て大変参考になった。1~3次予防どれかひとつだけではなく、包括的に継続して進めることが大切だと改めて感じた。
- \*傾聴する大切さを知り、実際にペアになってリハーサルができて良かった。