

メンタルヘルス向上のための

職場研修のご案内

～あなたの職場ではメンタルヘルスと
どう取り組まれていますか～

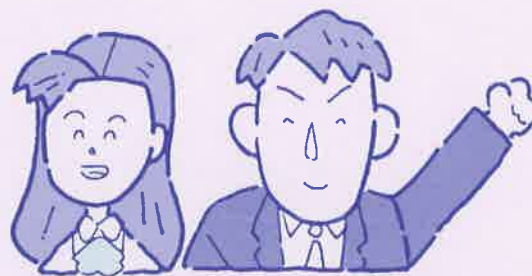


財団法人 茨城カウンセリングセンター

職場全体のための研修

幅広い社員の方々を対象に、職場のメンタルヘルス向上のための研修を行います。企業や組織としてのメンタルヘルスに取り組む姿勢、その具体的あり方について学びます。

また、お互いを支える人間関係づくりや、働く人のメンタルヘルスの理解やそれへの対応などについても研修します。



[1] 講 話 (1時間、1.5時間、2時間コース)

『働く人のストレスを考える』 『職場のメンタルヘルス』
『働きやすい職場づくり』 『よりよい人間関係を築くために』
『働く人のうつや心身症を考える』 ~主にカウンセリングの視点から~

[2] 体験学習 (2~3時間コース)

『リスニングをやってみよう』 『生き生きコミュニケーション』
日常のスムーズなコミュニケーションや相互信頼はとても大切です。
研修では、楽しい実習を通して、改めてコミュニケーションのあり方について学びます。

一般職のための研修

一般職の方々が安心して、生き生きと仕事に携わるための研修です。



[1] 講 話 (1時間、1.5時間、2時間コース)

『心の健康について』 『よりよい人間関係を築くために』
『ストレスと上手につき合おう』 『安心して働くために』
『生き生きと働くために』

[2] 体験学習 (2~3時間コース)

『お互いを知り合おう』
楽しい雰囲気の中で比較的短時間でお互いを知り合える体験学習です。

管理職のための研修

管理職研修では、

- ①部下の相談相手になるための知識や技量を育てる
 - ②「組織へのメンタルヘルスの導入」「風通しのよい職場づくり」を考える
 - ③部下の悩みのサインに早く気づき、適切に対応する
 - ④管理職自身の心の健康の大切さを認識する
- などを目的とした研修を行います。



[1] 講 話 (1時間、1.5時間、2時間コース)

『職場のメンタルヘルスにどう取り組むか』 『メンタルヘルスにおける管理者の役割』
『話の聴き方、相談の受け方』 『よりよいコミュニケーションを育てるために』
『管理者自身のメンタルヘルス』 『働く人のメンタルヘルスと、その職場復帰を考える』
『パワハラ防止について』

[2] 体験学習 (2～3時間コース)

『上手な聴き方』：リスニング（傾聴）研修

相手の話をていねいに共感して聴く実習を通して、日頃の自分のコミュニケーションのあり方をふり返り、部下を心理的に支える能力を育てます。

『風通しのよい場づくりのために』：コミュニケーション研修

実習と少人数の話し合いを通して、日常の対人関係のあり方を見つめ、管理職の自己成長と社員の相互理解を深めます。

『私をよく知ろう』：

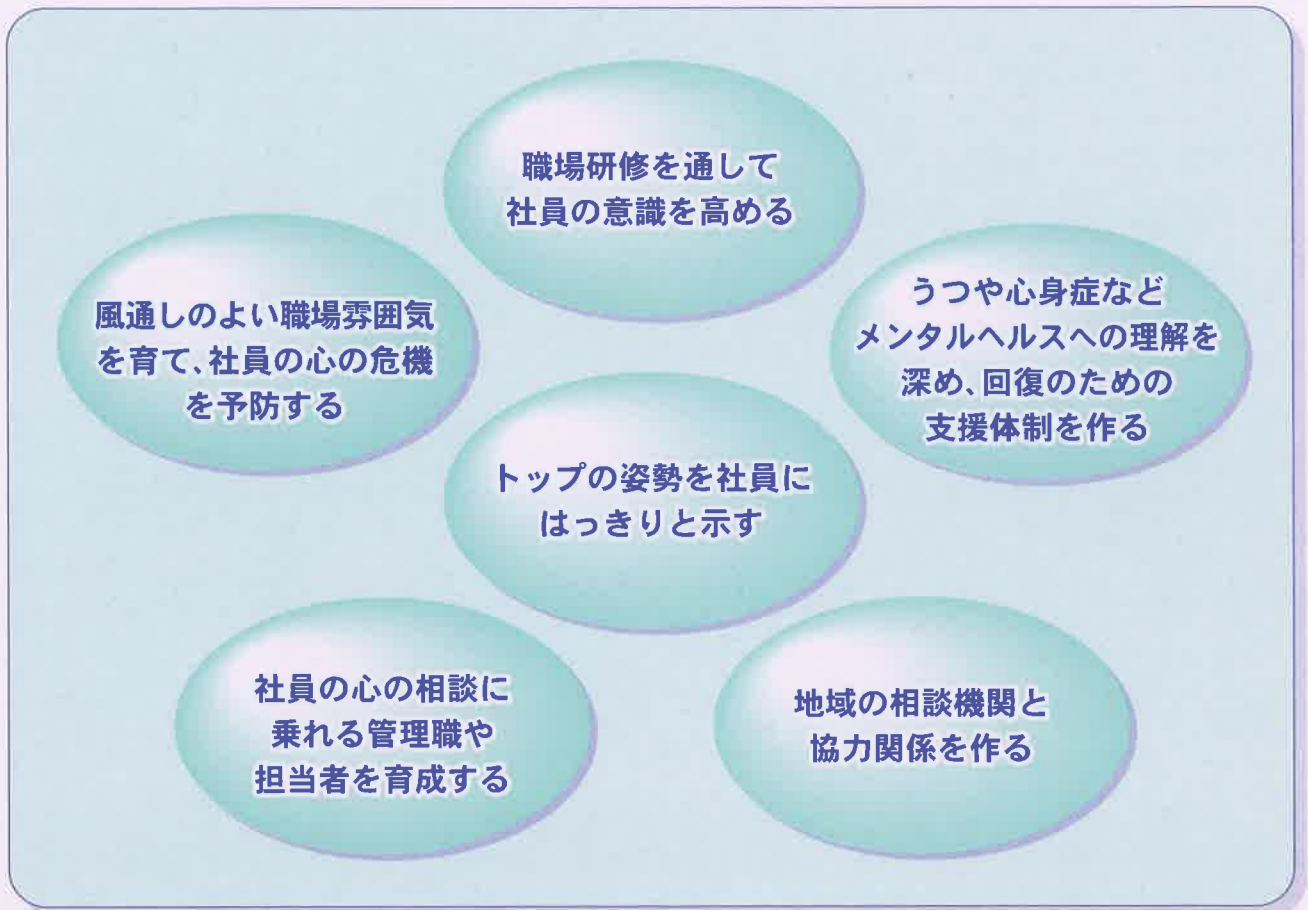
楽しい心理テスト（エゴグラム）で自分の感じ方、考え方、行動の仕方の傾向に気づき、同僚や部下、家族などとの関係のあり方をふり返ります。

人事担当者、安全健康スタッフのための研修

働く人のメンタルヘルスに直接関わる人のための研修です。うつや心身症などのメンタルヘルス問題の理解、メンタルヘルスの不調により休職した人の職場復帰支援、相談にのるための基本姿勢や技法などについて学びます。

♥ 職場研修のご相談、お申し込みはお気軽にどうぞ。職場のご事情に応じて、研修プログラムを企画いたします。

職場のメンタルヘルス(心の健康)向上のためのポイント



『メンタルヘルス活動』導入のためのコンサルティング

職場のご事情に応じて、メンタルヘルス活動をどう導入したらよいか、どこから始めたらよいかなど、個別的、具体的にご相談に応じます。お気軽にお問い合わせください。

(財)茨城カウンセリングセンター

〒310-0801 水戸市桜川2-2-35 産業会館14階

TEL 029(225)8580(代)

FAX 029(225)1872

E-mail: iccnet@sunshine.ne.jp

<http://www.sunshine.ne.jp/~iccnet/>

