

# 管理者のためのメンタルヘルス研修 カリキュラム例

## ◆研修のねらい

サラリーマンを襲う「心の病」。現代の企業人の約半分は職場・家庭においてストレスを感じているといわれています。本講座は管理職向けにメンタルヘルスの必要性、メンタルケアの実践をわかりやすく研修します。メンタルヘルスを学び、部下をより理解し、適切な助言を与え組織の生産性を高めます。

## ◆タイムスケジュール

時間	研修内容
9:30	<b>I. メンタルヘルス総論</b> (1) メンタルヘルスの歴史とガイドライン (2) 現代健康教育におけるメンタルヘルスの具体的必要性 (3) メンタルヘルス上、カウンセリングを行っていくということは… (4) 職場で部下の心をよみ、理解し、指導する必要性  <b>II. メンタルケアを実践する直前の心構え</b> (1) 管理者がカウンセラー役を実践するためには ・ プラス思考とプラシーボ効果 ・ 25億秒の砂時計の意味 ・ 自己を見つめる自己鏡
12:00	<b>【昼食】</b>
13:00	<b>III. メンタルヘルスと病のかかわり</b> (1) 生理学的影響 (2) 自律神経 (3) 脳内ホルモン (4) 人の身体の成長と心の成長のバランス (5) メンタルが及ぼす病への影響  <b>IV. メンタルケアの実践（初級）</b> (1) 初級カウンセリング ・ 職場でのカウンセリングの一步 ・ ことばと心と行動のよみ方 ・ カウンセリングのタイミングと環境 (2) 職場での環境づくり ・ 色分析法 ・ 音分析法 ・ 笑顔づくり法 (3) 生活療法の指導例 (4) セルフコントロールの指導例  <b>V. メンタルケア実践プレトレーニング</b>  <b>VI. 管理職者としての自己セルフコントロール</b> (1) はさまれ症候群（上司と部下）にならない予防法 (2) 無限ということばの挑戦 (3) 家庭管理ケア  <b>VII. 明日から実践できる一步の心構え</b>
17:00	