

# メンタルヘルス研修

体と心のセルフケアを習得 社員のメンタルヘルス管理を学ぶ



## 新入社員研修

**目的** 新入社員として新しい環境に慣れ、心身のバランスを整えるため、ストレス対処方法・知識を身につけ、職場で積極的に実践できるようにする。

**内容**

- ・メンタルヘルスに関する基礎知識
- ・ストレスに関する基礎知識
- ・ストレスへの対応、軽減の方法
- ・ストレスへの気づき方
- ・コミュニケーション力
- ・モチベーションの向上

準備物・・・筆記用具  
所要時間・・・2時間程度  
定員・・・応相談  
利用料・・・50,000円

## 一般社員向け研修

**目的** 自身のストレス状況・状態を把握することにより、不調に早期に気づき、自らケアを行い、必要であれば助けを求めることができるようになる。

**内容**

- メンタルヘルスケアの意義
- ストレス及びメンタルヘルスに関する基礎知識
- セルフケアの重要性
- ストレスへの気づき方
- ストレスへの対処・軽減方法

準備物・・・筆記用具  
所要時間・・・2時間程度  
定員・・・応相談  
利用料・・・50,000円

## 管理監督者向け研修

**目的** 部下が不調に陥らないよう普段から配慮(部門内のメンタルヘルス対策)すると共に、部下に不調が見受けられた場合には安全配慮義務に則った対応(上司としての部下のメンタルヘルス対策)を行うことができる。

**内容**

- メンタルヘルスケアの意義と管理監督者の役割
- 職場環境等の評価および改善の方法
- ストレス及びメンタルヘルスに関する基礎知識
- 個々の労働者への配慮
- 相談対応のポイント
- 社内外資源との連携と労働者のプライバシーへの配慮

準備物・・・筆記用具  
所要時間・・・2～4時間程度  
定員・・・応相談  
利用料・・・2時間 50,000円  
4時間 80,000円

## ストレスコントロール研修

**目的** ストレスに上手につき合う心得、自分に合ったストレスコントロール方法を学び、身につける。

**内容**

- ストレスの基礎知識
- ストレスの対応の実践方法
- 自己ストレスの理解
- ストレスとコミュニケーションのスキルUP

準備物・・・筆記用具  
所要時間・・・2時間程度  
定員・・・応相談  
利用料・・・50,000円

## コミュニケーション研修

**目的** メンタルヘルスに効果的なコミュニケーション法を学び、スタッフ間の連携向上を図る。(言葉遣い・聴く・伝えるスキルUP)

**内容**

基本プラン(2時間)・・・コミュニケーション基礎を学ぶ  
充実プラン(4時間)・・・職場を活性化させ、顧客満足度を高めるために、好感の持てる話し方、聴き方を意識し、コミュニケーションの質を上げるポイントを学ぶ

準備物・・・筆記用具  
所要時間・・・2～4時間程度  
定員・・・応相談  
利用料・・・2時間 50,000円  
4時間 80,000円

利用料の中には、事前打ち合わせから研修後アンケート・報告まで含まれています。(任意)