

* 参考資料 *

～ラインケア研修ご提案～

●ラインケア研修の目的●

職場でできるメンタルヘルス対策として大切なのは、早期発見と早期対応法を知ることから始まります。本研修では、メンタルヘルスへの理解と重要性、早期発見法と発見時の具体的対応、休職中、職場復帰復帰後の関わり方を中心に職場社員のメンタルヘルスマネジメントをお伝えいたします。また、今からできるメンタルヘルス対策として、相手が相談しやすい環境を築く上で、日頃からできる人間関係構築法を、体験を通して知ることができます。

●研修内容のご提案●

項目	効果
メンタルヘルスへの理解	メンタルヘルスに対する理解を深めることで職場での重要性、及び行うことの利点に気づかせることができる。
高ストレス者の早期発見の仕方	具体的発見ポイントを知ることにより、早期に発見、対応する目を養うことができる。
高ストレス者発見時の対応の仕方	発見時の適切な関わり方を知ることができる。
産業医・専門医への勧め方	どの様に伝えることが適切か、相手が自主的に相談へ行く声かけの仕方を知ることができる。
休職中の対応の仕方	社員の休職中の関わり方での注意すべきことを知ることができる
復帰の基準	復帰の基準を知ること、復帰可能かどうかを判断する目を養うことができる
復帰後の対応の仕方	職場復帰プログラムを作成するポイント、リハビリ勤務時の注意点を知ること、再発防止に役立てることができる
部下との距離を知り、相談しやすい関係性を今から築く	相手がどんなことでも相談しやすい関係性を築くために、日頃から関係性を構築するスキルを知ることができる。

*各所に練習問題やディスカッション、体験式ワークを盛り込み、
参画型の研修を行います。

*その他、ご要望に応じ、セルフケア法を盛り込むことも可能です。