

岡山経研セミナーのご案内

働きやすい職場づくりの第一歩！

ハイブリッド型セミナー

会場受講

オンライン受講

ストレス・マネジメントと 職場のメンタルヘルス対策(ラインケア)

●セミナーのねらい

近年、メンタルヘルスに対する問題意識が高まっており、部下の心身の健康状態に気を配る事が管理職の重要な職務になっています。

本セミナーでは、ストレス・メンタルヘルスへの意識・知識を持ち、自身の健康管理をしっかりと行う必要性と方法を学びます。そして、管理職として求められる役割を理解したうえで、働きやすい職場づくりのための改善方法や、部下のメンタルヘルス不調への気づき方と適切な対応も学びます。

また、職場復帰支援のポイントなど、ラインケア全般を学ぶことで、「個人」と「職場」双方の活性化を目指します。事例やケーススタディをふまえ、明日から職場で具体的に取り組むべきことがわかります。

●対象者

管理職、リーダー、人事労務担当者、
衛生管理者の皆さま

講師

キャリアアップ・ラボ株式会社
パートナー講師

はつ とり ひろ こ
服部 裕子 氏



ファッション・テーマパーク・人材ビジネス業界にて、店長・採用・人材開発・組織風土改革に従事。その後大学等の教育機関にてキャリア開発に携わる。そして、早期離職・メンタルヘルス不調に陥る方と多く関わる中で、一人ひとりがイキイキと働くことができる支援を行うBalanceCommunion(バランスコミュニケーション)を設立。現在は、自律型人材開発コンサルタントとして活躍中。日本産業カウンセラー協会認定 産業カウンセラー、中央労働災害防止協会認定 心理相談員の資格を持つ。

開催日時	2025年5月22日(木) 9:30～16:30	
会 場	ちゅうぎん岡山駅前ビル 4F 会議室	オンライン会議システム Zoom
定 員	20名	20名
※最小催行人数に満たない場合は開催を中止する場合がございます。		
受 講 料	維 持 会 員：16,500円(税込)	
※テキスト代含む	賛 助 会 員：24,750円(税込)	
	会 員 で な い 方：49,500円(税込)	

●セミナープログラム

※録音・録画はご遠慮願います。

◇オープニング

- ・ある従業員のケース
- ・部下の健康状態を振り返る <個人ワーク>
- ・自分の心と身体の声を聴く <個人・ペアワーク>

1 メンタルヘルスの意義と管理監督者の役割

- ・事例研究「上司が適切な行動をとるために何が求められるのか」 <個人・ペアワーク>
- ◇次長・係長にどのような行動が求められたのか
- ◇次長・係長がその行動をとるためにはどのようなこと(意識・知識など)が必要?
- ・安全配慮義務とは
- ・増加するメンタル疾患による労災認定 上司とのトラブル!?
- ・国が推進するメンタルヘルス対策4つのケア
- ・リスクマネジメントのためだけではない! メンタルヘルス対策の効果

2 一次予防(未然予防)～メンタルヘルス不調にならないための取り組み～

- ・第一次予防(未然予防)で管理監督者が行うこと

- ・ストレスはなくせるのか? ストレスの基礎知識 <個人・ペアワーク>

- ・世代間ギャップが起こる背景を知る
- ・ストレス要因となる職場環境
- ・適度なストレスの存在こそ生産性を最も高める
- ・社会的支援(周囲の支援)がストレスを緩和する
- ・ストレスのメカニズムとメンタル疾患、その対処法
- ・管理職が持ちたい認知を変えるスキル「リフレーミング」 <個人・ペアワーク>
- ・ストレスチェック制度のねらいを再確認!
- ・【チェックリストを活用したワーク】自分の職場環境チェック <個人・ペアワーク>

3 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くポイントと対応策～

- ・メンタルヘルスとは? メンタルヘルス不調の症状
- ・いつもと違う部下の早期発見のためのチェックポイント
- ・ズレに気づいてどう判断する!? 話を聴くときの思考フローと対応フロー
- ・【ケーススタディ】声掛け・相談対応のポイント <個人・ペアワーク>

- ・【ロールプレイング】相談対応 <ペアワーク>
- ・人事・専門家との連携(リファー)の注意点
- ・職場で対応できない場合の「頼れる職場外専門家」
- ・プライバシーへの配慮

4 三次予防:職場復帰支援 ～ポイントとコミュニケーション～

- ・職場復帰支援の流れとよくある3つの問題点
- ・メンタルヘルス不調者の回復の仕方
- ・職場復帰支援の流れ
- ・「休業中の部下」への配慮と対応方法
- ・「復帰後の部下」への配慮と対応方法【ケーススタディ】 <個人・ペアワーク>

5 個人と組織双方が強くなるために

- ・部下・同僚の「何か違う!」に気づいたら部署内でスムーズな連携を行う
- ・部下のメンタルヘルス不調に気づくために、もうひとつ大切なこと
- ・これからの自身の取り組み <個人・ペアワーク>

お申込み方法

STEP1

岡山経済研究所セミナーの
WEBサイトにアクセス

岡山経研セミナー

検索



STEP2

セミナーお申込み
フォームに入力

STEP3

入力内容を
「確認」「回答」

STEP4

会場 開催の約2週間前に
受講票が請求書と共に届く
オンライン 開催の約1週間前に
ご案内メールをお送りします。
※資料は郵送

受講料のお支払い方法

開催日の約2週間前をめどに、請求書、振込用紙をお送りいたします。
開催日の前日までにお振込みください。
(会場受講をご希望の方には受講票を同封します。)

受講キャンセル

【会場受講の場合】 開催日の2営業日前の17時まで
【オンライン受講の場合】 開催日の4営業日前の17時まで
入金済みの受講料を全額ご返金致します。その後のキャンセルについては、ご入金の有無にかかわらず受講料を申し受けます。ご了承ください。なお、ご都合により代理出席は差し支えありません。

お申込み
問合せ先

一般財団法人 岡山経済研究所 〒700-0823 岡山市北区丸の内1丁目15-20

TEL:086-234-6534

E-mail: ori@mx.mesh.ne.jp

URL http://www.okayama-eri.or.jp/

主催 中国銀行・岡山経済研究所