

職場のメンタルヘルス対策

— 心身ともに健康で元気な職場づくりをめざして —

日時：令和元年 11月20日(水) 10:00～17:00

会場：ちゅうぎん岡山駅前ビル 4F 会議室

企業において、ストレスや過重労働によるうつ病など精神疾患や長期休職者が増加しており、コンプライアンスの一環としても避けて通れない問題となっています。

本セミナーでは、メンタルヘルスケアの基本的な考え方と予防から復職までの対応方法をロールプレイングやグループワークを通して体得していただきます。

皆様のご参加をお待ちしております。

講師：岡山経済研究所 主任研究員 中野 範子

(一財)生涯学習開発財団 認定コーチ
(産業カウンセラー、日本交流分析協会 TA 心理カウンセラー)

●定員 / 20名

●対象者 / 管理職、リーダー、メンタルヘルスに関心のある方

●参加費 (テキスト代、消費税含む)

維持会員	4,400円
賛助会員	6,600円
会員でない方	11,000円

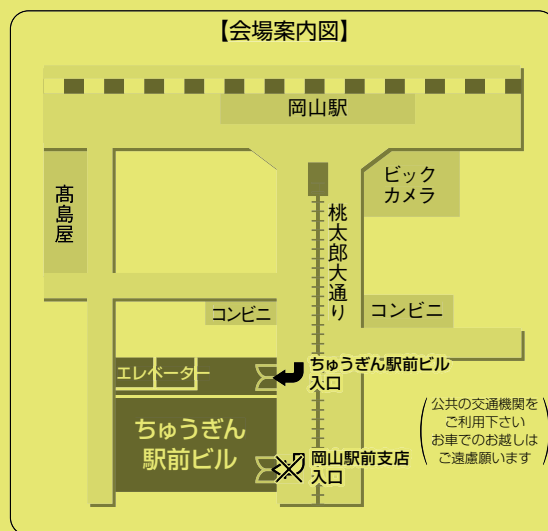
※昼食は各自でご用意ください。

●お申込方法

- ①参加申込書にご記入の上、中国銀行本・支店の窓口、または岡山経済研究所までお早めにお申し込み下さい。当研究所のホームページからもお申し込みいただけます。
- ②開催日の2週間前をめぐりに受講票と請求書、振込用紙をお送りします。開催日の前日までにお振り込み下さい。

●締切り / 11月15日(金)

(定員になり次第、締め切らせていただきます)



●お問い合わせ先

岡山経済研究所

TEL 086-234-6534

FAX 086-231-5303

E-mail ori@mxa.mesh.ne.jp

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

I メンタルヘルス対策の必要性

1. 職場のメンタルヘルスの現状
2. メンタルヘルス対策の意義
3. 企業のリスク管理
4. 4つのケア——厚生労働省の指針
5. メンタルヘルスケア対策で業績アップを図る

II メンタルヘルスの基礎知識

1. ストレスとは何か？
2. 心身のストレスサインに気付く
 - (1) 様々なストレス反応
 - (2) 自分のストレスを知る
 - (3) ストレスに気付く
3. 自我状態を知る
 - ・エゴグラムチェック
4. ストレスのケア方法
 - ・ストレス耐性を高める
 - ・自分で出来るストレスケア

III 職場のストレス要因

- ・ハラスメント
- ・ストレスチェックの概要

IV 職場のコミュニケーション

V 部下のストレスサインに気付く

1. メンタル不調に陥りやすいタイプ
2. メンタル不調を招きやすいタイミング
3. 上司だから気付くポイント
4. 「いつもと違う」と感じたときにやるべきこと
5. もしもメンタル不調者が出てしまったら

VI 部下のストレス軽減を図る

1. カウンセリングマインドの必要性
2. 傾聴の基本とポイント

VII 事例研究

1. 傾聴エクササイズ
2. メンタル不調を起こした部下への対応方法

VIII 管理職自身のメンタルヘルスケア

IX 休職・復職への対応

-----キリトリ線-----

至 岡山経済研究所
FAX 086-231-5303

『職場のメンタルヘルス対策』11/20参加申込書

		令和		年	月	日
フリガナ			電話番号	()	-	
会社名			FAX番号	()	-	
			担当者役職・氏名			
所在地	□□□□ □□□□					
会員区分	ア. 維持会員 イ. 賛助会員 ウ. 会員でない方 (該当に○印をおつけください)					
参加者氏名	役職名	氏名	年齢	役職名	氏名	年齢
	役職名	氏名	年齢	役職名	氏名	年齢

維持会員…年会費3万円お支払いの方、賛助会員…年会費1万円お支払いの方
当参加申込書にご記入いただいた情報は、受講票の交付、出欠の確認など、当セミナーの運営管理業務の目的のみに使用させていただきます。