

集合型メンタルヘルス研修 開催

去る2010年2月23日、3月3日、3月15日に『ライン管理者のためのメンタルヘルスの基礎知識』と題し、メンタルヘルス研修を開催いたしました。

今回の研修は管理監督者向けの基礎的な内容でしたが、実際にご参加いただいた方の職務は様々で、中でも人事労務に関わられている方のご参加が多かったです。

研修では、まずストレスや心の健康の基礎知識として、ストレスの原因と反応、心の病気（うつ病、働く人に見られるストレス性疾患）についてお話ししました。

また、企業のメンタルヘルス対策において管理監督者に求められる役割のひとつである、メンタル不調者の発見と対応の流れ、外から観察できる不調のサイン、声かけや相談対応のポイントについてお話ししました。

最後に自身のストレス対処法として、リラクゼーション法（呼吸法）を体験していただきました。

JUNPU

今日、お話しすること

- (1) ストレスや心の健康の基礎知識
- (2) メンタルヘルス対策における管理監督者の役割
- (3) 不調者の発見と対応方法
- (4) 管理監督者自身のメンタルヘルス

JUNPU

労働者の心の健康の保持増進のための指針 (2006年、厚生労働省)

厚生労働省等における労働者の健康づくり計画の策定	事業者による 方針表明、体制の整備、実施、評価 etc
セルフケア	労働者による ストレスへの気づき ストレスへの対処等
ラインによるケア	管理監督者による 職場環境等の把握と改善 労働者からの相談対応
事業場内産業保健スタッフ等によるケア	産業保健スタッフ、衛生管理員等による 職場環境等の把握と改善 個別の相談対応や紹介 セルフケア・ラインによるケアの支援 情報提供・教育研修
事業場外資源によるケア	事業場外資源による 直接サービスの提供 支援サービスの提供 ネットワークへの参加

アンケートでは「確認すべき点、対応方法が分かりやすく説明されていてよかった。」「管理職に求める基礎的な内容が一通り含まれていた。」「基本から実際の対応までくわしく聞いたので良かった。」などの感想をいただき、多くの方々に満足いただけたようでした。

一方で「もう少し事例を交えた形での知識研修の方が、より興味関心がわきやすい。」とのご意見もいただき、事例対応についてより詳しく学ぶ機会を求める声も頂きました。研修中にも、現在抱えている事例や過去に抱えていた事例への対応についてのご質問をいただくことがあり、そのニーズは高いように感じられましたので、今後はより事例対応に比重を置いた研修も企画したいと考えています。