

令和元年度福利厚生センター東北ブロック講習会

管理職～中堅職員向け

『メンタルヘルス・ラインによるケア研修』

～ 職員のメンタルヘルス不全の早期発見とその対応方法について ～

開催要項

1 目的

職場では、メンタルヘルス不全への対応（早期発見、早期治療勧奨、復帰時の対応など）のみならず、メンタルヘルス不全を発生させないための取り組みが不可欠です。管理者による勤務環境の把握と改善、個別の指導・相談対応等の基礎知識と役割について学び、快適な職場環境作りに資することを目的とします。

2 主催

社会福祉法人福利厚生センター
公益社団法人山形県社会福祉振興会

3 参加対象者

福利厚生センター会員
（原則として1事業所1名。ただし、定員に余裕がある場合は、2名以上の参加も可とします。）

4 開催日時 令和元年10月16日（水）10：00～17：00

5 会場 『山形国際ホテル』

山形市香澄町3-4-5 / TEL 023-633-1313

※無料駐車場完備

6 定 員 4 0 名 (定員になりしだい、締め切ります)

7 参加費

福利厚生センター会員：1, 000円(資料代・昼食代)

なお、参加にかかる交通費、宿泊費等については、参加者負担となります。

8 講 師

株式会社 保健同人社

顧問 安藤 亘 氏 (精神保健福祉士/社会福祉士)

早稲田大学人間科学部人間基礎科学科を卒業後、株式会社リクルート入社。

その後、埼玉県職員として県立精神保健総合センター相談員、県立精神科病院のソーシャルワーカー、保健所の精神保健福祉相談員などメンタルヘルスに関する様々な相談支援活動の経験を重ねる。

現在は、社会福祉士・精神保健福祉士事務所「いさぼーとステーション」代表、ビヨンドザボーダー(株)代表取締役、(株)保健同人社顧問等を務め、主に行政機関や福祉関係機関の職員向けメンタルヘルス研修に従事。その他、メンタルヘルス及び福祉に関するNPOの理事を務める地域活動の実践家でもある。

9 申し込み期間及び申し込み方法

・令和元年8月5日(月)～9月30日(月)

・別紙「参加申込書」により、山形県社会福祉振興会(ソウエルクラブ山形事務局)宛て、FAXでお申し込みください。

10 問い合わせ・申し込み先

公益社団法人山形県社会福祉振興会/ソウエルクラブやまがた

TEL 023-642-2155

担当：日下部(くさかべ)

FAX 023-642-1493

管理職向け メンタルヘルス・ ラインによるケア研修

～職員のメンタルヘルス不全の早期発見とその対応方法について～

● 基礎編 ストレスマネジメントについて / 10:00～13:50

・アイスブレイク 10:00～10:20

◇心の構えや硬さを解きほぐします。受講者相互に有機的な循環を生み出すため、イメージワークとコミュニケーションゲームをしてみましょう。

・エゴグラム診断体験 10:20～11:10

◇皆さんは自分の性格やコミュニケーションの癖をどれくらい理解していますか？日々のストレスは人間関係（自分と相手との関係性）によって生ずるもの。まずは「交流分析」（人間関係の心理学）を応用した簡単なテスト“エゴグラム”を体験し、職場のコミュニケーション（人間関係の改善）に役立てましょう。

休憩 11:10～11:20

・ストレスに関する基礎知識 11:20～12:05

◇クイズやイメージワークを通じてストレスに関する基礎知識を学びます。

・ストレス診断体験 12:05～12:20

◇適切にセルフケアを行うために、自らのストレス状態について把握してみます。

・リラクゼーション法（自律訓練法） 12:20～12:30

◇いつでもどこでも行えるストレス緩和法を身につけましょう。

昼休み / 休憩 12:30～13:30

・自分自身にあったストレス解消法 13:30～13:50

◇効果的な気分転換のし方や自分に合ったストレス解消法を明確にします。“よるこびリスト”作成ワークを行って、自らが心地よさを感じる場面や状況をイメージしリストアップした後、グループディスカッションを通じて「気づき」を深めます。

● 応用編 職場のメンタルヘルス不全について / 13:50～16:30

・メンタルヘルスについて 13:50～14:00

◇日本におけるメンタルヘルスの現状を統計的データ等をふまえて把握します。

・職場におけるメンタルヘルス対策 14:00～14:20

◇職場のメンタルヘルス対策について「労働安全衛生法」と「安全配慮義務」、行政（厚生労働省）の取り組み等から把握します。

・メンタルヘルス不全に関する基礎知識 14:20～15:20

◇職場でよく発生するメンタルヘルス不全について、身近な事例（ショートケース）を用いて具体的にイメージし、職場のメンタルヘルス不全に対する兆候のとらえ方や具体的対応の仕方、関わり方のコツ等について把握します。

休憩 15:20～15:30

・事例検討（シミュレーション演習） 15:30～16:30

◇ケーススタディを行い、解決策をリアルに考え、さらに応用力を高めます。

※今まさにつぶれそうな職員に対する対応について考える事例

※職場復帰する職員に対する支援方法について考える事例

■ まとめ / 16:30～17:00

・振り返り 16:30～17:00

◇今日一日の講習会を振り返り、得られた「気づき」を共有して、今後に向けての「具体的行動目標」を明確にします。

・終了 17:00

※ 当日の状況により、内容や時間配分を一部変更する場合があります。

「メンタルヘルス・ラインによるケア研修」参加申込書

契約者コード				—				福利厚生センター契約者コードをご記入ください。
法人名								
代表者名	⑩							
住所	〒							
担当者名					連絡先電話			

参加者氏名	(ふりがな) (漢字)	会員番号	
		性別	男 ・ 女
職名		年齢	
勤務先事業所名			
勤務先住所			
勤務先TEL・FAX	TEL	FAX	
事業所の種類	老人・知的障害・身体障害・児童・保育所・社協、団体 (※該当する項目を○で囲んでください。)		

- ・職名欄は勤務先での役職名をご記入ください。(例:施設長、総務課長、主任など)
- ・申込受付期間:令和元年8月5日(月)～9月30日(月)
- ・申込み後の変更等は、受付期間最終日(9月30日)までとさせていただきます。

公益社団法人山形県社会福祉振興会 (ソウェルクラブ山形事務局) 行
FAX 023-642-1493 / 締切日9月30日(月)