

for

サステイナブル・Hakusan今こそ！！「健康経営」

白山商工会議所健康経営セミナー

# メンタルヘルスケアセミナー ～ラインケア～

日 時：令和4年9月9日（金）午後1時30分～4時30分

会 場：白山商工会議所 3階研修室（ZOOMによるオンライン受講も可）

講 師：山口 克司（公益財団法人産業雇用安定センター インストラクター）

## 講師プロフィール

1983年百貨店入社。売場部門で接客・営業担当後、店舗及び本社・本部の総務業務部門で、主に接客サービス向上・教育・採用・人材開発部門で企画管理・講師を担当。2018年4月から現職に就く。



定 員：30名（定員に達し次第、締め切ります）  
 ※対象者 管理職等、マネジメントに携わる方

受講料：会員 無 料 / 非会員 5,000円

申込方法：下記申込書をご記入の上、8月26日までにFAXで申し込みください

問合せ先：白山商工会議所

TEL 276-3811 FAX 276-3812

FAX：276-3812

## 《9月9日（金）メンタルヘルスセミナー～ラインケア～参加申込書》

事業所名		業種	
住 所		TEL	
		FAX	
受講者名		受講者名	
受講場所	白山商工会議所 / オンライン	受講場所	白山商工会議所 / オンライン
メー ル ア ド レ ス		メー ル ア ド レ ス	

※オンライン受講の場合は、当日ご使用のPCメールアドレスを記入下さい。後日、参加用のURLをご案内いたします。

※お申込み頂いたお客様の個人情報は、当セミナー開催に関することのみ利用させていただきます。

# セミナー プログラム

## ※セミナーのねらい

企業組織でメンタルヘルスケアに取り組むことの意義や重要性についての理解を深め、メンタルヘルスケアにおける管理職の役割と行動について確認する。

- ①労働者のメンタルヘルスの現状と法制面及び企業にとっての意義を理解する。
- ②メンタルヘルスケアの推進に必要な管理職の役割を理解する。
- ③管理職に必要なストレス及びメンタルヘルス不調に関する基礎知識を学ぶ。
- ④管理職として、部下のストレスに気づく方法について学ぶ。(ラインケア)
- ⑤管理職自身のメンタルヘルスケアについて学ぶ。(セルフケア)
- ⑥部下からの相談に対する対話(話の聴き方・助言の方法等)について学ぶ。

時間	カリキュラム	内容
13:30~13:35	はじめに	本セミナーのねらい
13:35~14:00	メンタルヘルスケアの意義 【講義】	・労働者のメンタルヘルス(ストレス)の現状 ・法令順守の視点からのメンタルヘルスケアの重要性 ・リスクマネジメント、仕事と生活の調和におけるメンタルヘルス
14:00~14:20	管理職の役割 【講義】	・メンタルヘルスケア推進に必要なリーダーシップ ・ラインによるメンタルヘルスケアの重要性
14:20~14:50	メンタルヘルスの基礎知識 【講義】	・ストレスのメカニズム ・職業性ストレスの種類とモデル ・メンタルヘルス不調とは ・心の健康問題への正しい理解
14:50~15:00	休憩	
15:00~15:30	管理職として部下への気づきや 配慮 (ラインケア)【講義】	・注意すべきリスク要因(業務による強い心理的負担) ・業務以外でのストレス ・管理職が留意すべき部下のストレス要因
15:30~15:45	管理職自身のケア (セルフケア)【講義】	・管理職のストレス対処、軽減方法、自発的な相談 ・様々なリラクゼーション法
15:45~16:25	部下への対応 【講義】【演習】	・コミュニケーションスキルの重要性 ・メンタルヘルス不調の早期発見のポイント ・メンタルヘルス不調が疑われた際の対応(ケーススタディ含む) (傾聴・助言⇒産業保健スタッフへの相談)
16:25~16:30	まとめ・質疑応答	アンケート記入
16:30	終了	

## 新型コロナウイルス対策について

参加にあたり、下記のご協力をお願いいたします。

- マスク着用
- 手指の消毒
- 体温測定