

## ◆管理者のための職場のメンタルヘルス研修の目的

- 1、メンタルヘルスに関する基礎知識を習得する
- 2、企業でのストレスチェックの義務化に伴い、従業員のメンタルヘルスの不調を未然に防ぐための取り組み対策を学ぶ
- 3、職場におけるメンタルヘルスの重要性を理解し、メンタルマネジメント・メンタルサポートの方法等について学ぶ



## 管理者のためのメンタルヘルス研修・基礎編 日程表（例）

### 1 日目

時 間	内 容
09 : 30	開会・オリエンテーション
09 : 45  12 : 00（昼食）	<b>講義・演習Ⅰ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メンタルヘルスの基礎知識</li> <li>・4つのケア（厚労省指針）と管理監督者の役割</li> <li>・ストレスチェック制度（安衛法義務化）</li> <li>・ストレスチェック57項目の体験と自己理解</li> <li>・タイプ別「ストレスチェック」とセルフケア</li> <li>・リラクゼーション技法「自律訓練法」</li> </ul>
16 : 00	終 了

### 2 日目

時 間	内 容
09 : 30	開会・オリエンテーション
09 : 45  12 : 00（昼食）	<b>講義・演習Ⅱ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メンタルヘルスの復習</li> <li>・管理者としてのセルフケアとコミュニケーション</li> <li>・信頼関係構築の基本スキルとポイント</li> <li>・管理者としての自己理解「エゴグラム」</li> <li>・アサーション（より良い人間関係を築く自己表現）</li> <li>・管理者としての「タイプ別コミュニケーションと対応」</li> <li>・「怒りの仕組み」と「怒りのコントロール」</li> <li>・まとめ、質疑応答</li> </ul>
16 : 00	終 了

\* 昼食休憩のほか、適宜休憩をとります

## 職場におけるメンタルヘルス対策の概要

### 職場におけるメンタルヘルス対策の必要性について

#### 「心の健康づくり計画」

メンタルヘルスケアは、長期的視野に立って、継続的且つ計画的に行われるようにすることが重要である。安全衛生委員会等において、下記の計画を盛り込み、調査・審議を行い「心の健康づくり計画」を策定すること。

#### 1. 全社員への対応\*管理者研修はメンタルヘルス支援事業「無料講師派遣」を活用する。

##### (1) 事業場における問題点の把握/改善の実施 【例：アンケート、ヒアリング等による】

- ・ 職場環境の改善⇒作業環境【物理的、化学的、生物学的】  
ストレスになっている要因の改善
- ・ 職場環境の把握【人間関係、セハラ、パワハラ、メンタル不調者の有無】

##### (2) メンタルヘルス教育・研修

- ・ 研修担当者                      ・ 研修方法
- ・ 研修対象【事業主、\*管理監督者、労働者】

##### (3) メンタルヘルス体制を整備すること。

- ・ 相談体制【組織作り】
- ・ 相談担当者【メンタルヘルス担当者】
- ・ 相談のための場の設定【社内、社外】
- ・ 労働者の個人情報保護する。

##### (4) 事業者がメンタルヘルス対策を推進する旨を全社員へ表明し、情報を与えること。

##### (5) 計画の実施状況の評価及び計画の見直しをする。

##### (6) その他、労働者の心の健康づくりに必要な措置をする。

#### 2. メンタルヘルス不調者への対応

##### 1) 早期発見、早期対応が原則

##### 2) メンタルヘルス不調者の把握は行われているか。

- ★管理監督者を中心とするラインでの把握（現状 70%）
- ・ 本人からの自発的相談    ・ 治療医からの診断書の提出
- ・ 健康診断を活用したスクリーニング【問診表】

##### 3) 産業医と精神科医(メンタルヘルス不調者主治医等)との連携

##### 4) 職場復帰

- ・ 就業規則の整備
- ・ 職場復帰の判断と手続き⇒主治医の診断書、産業医の意見書、  
上司・人事部門との面談が必要
- ・ 治療入社制度【試し勤務、慣らし出勤】
- ・ 就業上の措置【業務の軽減、配置転換】
- ・ 再発防止

## 4つのメンタルヘルスケアの推進

### ① セルフケア⇒全従業員

- ・メンタルヘルスケアに関する事業場の方針の理解
- ・自己理解（自分の性格、弱み、強みを把握する）
- ・ストレスへの気づきと予防、対処法を持つ。
- ・自発的な相談の有用性の理解
- ・事業場内の相談先及び事業場外資源に関する情報

### ② ラインによるケア⇒管理監督者

- ・メンタルヘルスに対する正しい知識と理解⇒研修
- ・職場環境（人間関係、コミュニケーション含む）等の把握と改善
- ・「いつもと違う部下」のを見つけ方
- ・相談対応、「積極的傾聴」の訓練
- ・職場復帰支援

### ③ 事業場内産業保健スタッフ等によるケア

【産業医、（保健師、心理カウンセラー）、衛生管理者、人事労務管理者等】

- ・メンタルヘルスケアの実施に関する具体的な企画立案
- ・職場環境の改善
- ・労働者の相談対応
- ・労働者及び事業場外資源とのネットワークの形成やその窓口
- ・職場復帰における支援、等

### ④ 事業場外資源によるケア

【産業保健総合支援センター、地域産業保健センター（50人以下の事業所）、医療機関等】

- ・情報提供や助言を受けるなど、サービスの活用
- ・ネットワークの形成
- ・職場復帰における支援（産業医がいない場合の精神保健福祉センターによる、復職診断、等）

### ⑤ ストレスチェック制度の義務化

