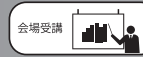


部下のメンタルサポート(予防・対応・対策)でお困りの方へ



事例から学ぶ、管理職・リーダー職が取り組む



「仕事のストレス」の予防と対策

～部下のメンタル疾患の予防方法から、発症後や職場復帰後までの適切な対応力を身につける!～

と き 2024年 7月 17日(水) 9:30～16:30

開催形式 会場(中産連ビル 研修室) または オンライン(ZOOM配信)

ご参加
いただきたい方

● 管理職・チームリーダー、職場のメンタルヘルス推進担当の方

- ※特に
- 身近にいる適応障害やうつ病(の予備軍)の部下へのより良い接し方を身につけたい方
 - 部下のメンタルが落ち込みにくい心理的に安全で、安心して働ける職場環境をつくりたい方
 - 部下の精神状態を悪化させないより良い支援のしかたを身につけたい方

メンタルが落ち込んだ部下への適切な接し方、早期発見&早期対応のしかたがわかります!

- メンタルが落ち込んでしまった部下が重症にならないように、早めに察知して適切な先手先手で支援できるようにしたい...
- メンタル疾患から回復して職場に復帰したばかりの部下に、どこまで仕事の負荷を与えていいのか程良いさじ加減が分からない...
- 休職から復帰した部下のメンタルダウン再発の予防法と日々のケアについて、管理者が何を・どうするのが良いのか知りたい...
- メンタルが落ち込まない心理的に安心・安全な職場環境づくりに必要な内容とそのための取組み方法を学びたい...
- 自分ではなかなか気づきにくい“部下を精神的に追い込む上司”の特徴と、自分がそうならないように予防法を知りたい...

このように 今の日本の職場において、管理者やチームリーダーの多くが部下のメンタルサポート(予防・対応)に関して、実際、何を・どう実践したら良いのかが分からずに困っています。

そこで本研修では、管理職やチームリーダーに有用な行動指針(実践法とスキル)を以下5つに集約して、

- ① 部下のストレス管理に際し、何よりもまず上司が気をつけなければならないこと
- ② 部下が「適応障害」や「うつ病」になってしまわないように、上司が日々取り組むべきこと
- ③ 部下がメンタル疾患になってしまった後、重症化させない対応のしかた
- ④ メンタル疾患から回復した部下が職場復帰をする前や、復帰したばかりの時に上司が注意したいこと
- ⑤ そもそも部下がメンタルダウンしにくい「心理的に安全な職場環境をつくる」ための必要な取組み

を分かりやすくお伝えします。

職場や部下のメンタルヘルスで課題や問題を抱えている管理者・チームリーダーの方、自社のメンタルヘルス推進担当の方は、ぜひ本研修で解決への足がかりを掴んでください。

参加者の声

多数の中から一部をご紹介します。



今後はきちんとした予防と対応ができるので安心できました。

【製造業 組立課 課長】
この間まで元気に働いていた部下が、突然「うつ病」で休職することになり、どう対応すればいいのか困惑していました。部下がメンタルダウンしているかどうかを見分ける判断基準と未然に防ぐ方法を分かりやすく教えてもらったので、今後はきちんとした予防と対応ができるので安心できました。



メンタル疾患の発症を根治する有効な予防法&対応法が学べた。

【IT 総務課長】
当社は従業員400名弱の小規模な会社ですが、毎年うつ病や適応障害が原因で退職・休職する人が数%あり、従業員の定着率が大きな課題でした。講師の方から学んだ対応法と豊富な事例は、対症療法ではなく、メンタル疾患の発症を根治する有効な予防法&対応法なの良かったです。



教えてもらったことを1つずつしっかりやっという気持ちになれました。

【マスコミ 制作課長】
大変分かりやすく受講前のモヤモヤが消えました。部下のメンタル管理を神経質に考えすぎていました。まずは教えてもらったことを1つずつしっかりやっという気持ちになれました。



今回の研修が今までで一番実用的で役に立ちました。

【リサイクル業 総務課長】
管理職になってから今までラインケアの研修を何回か受けましたが正直あまり役に立っていませんでした。今回の研修は講師の方の説明がとても分かりやすく、今までで一番実用的で役に立ちました。

◆ 研修プログラム (9:30～16:30)

1. イントロダクション <講義、グループディスカッション>

- (1) 研修の概要と目的
- (2) 管理職やリーダー職が抱える不安の共有

2. 管理職・リーダー職が知っておきたいメンタルヘルスの基本と事例 <講義、グループディスカッション>

- (1) メンタルヘルス、ストレスケアの全体像
～セルフケアから事業場以外のケアまでのメンタルヘルスの柱
- (2) ストレスとは何か ～そもそも仕事のストレスとは何かを知る
- (3) 管理職・リーダー職が担う役割と法的な根拠
～管理職に求められる具体的な役割と気を付けるポイント
- (4) 安全配慮義務に管理職・リーダー職の責任
- (5) メンタルヘルスに起因する心の病気
～うつ病、パニック障害、適応障害についての知識を得る
- (6) ストレスの予防と初期対応法を知る
～ストレス対処のための考え方、ストレスの捉え方、
管理職・リーダー職自身のセルフケア

3. 頻発事例からメンタルヘルス・ラインケアの実践方法を学ぶ <講義、グループワーク、解説>

- (事例1) 「部下の様子がいつもと違う…、最近ミスが増えた」
<目的> いつもと様子が違う部下の状態を把握して、対応する
- (事例2) 「メンタル不調で休職していた部下が復帰した。管理職やリーダー職はどう接すればいい？」
<目的> メンタル不調の部下が職場に復帰した後の支援方法を学ぶ
職場環境の改善を通じて部下のストレスを軽減する
- (事例3) 「メンバーのメンタル不調の原因は、職場のハラスメントの可能性はあるのでは？」
<目的> メンタル不調の原因は本人だけではなく、周囲の配慮のしかたにもあることを学ぶ

4. 事例から学ぶ、職場で取り組むメンタルヘルスの予防と対策のまとめ <個人ワーク、グループ共有、解説>

- (1) 管理職・リーダー職が取り組みたいコミュニケーションのポイントを改めて学ぶ
～取り組み事例を参考に、コミュニケーションのポイントとコミュニケーション力を向上させる
- (2) 自社(自部署、自チーム)版「未来予防策」のつくり方
～自社(自部署、自チーム)の状況に合わせたストレス予防と対策をまとめる

5. 総まとめ ～質疑、講師講評

講師

中産連パートナー講師 (組織活性化コンサルタント)

電子機器メーカーにて総務人事、役員秘書、採用・教育を担当後、人事部門の責任者となる。その後、外資系企業に転じ、シニアセクレタリーとして人材育成プロジェクトを担当後、講師&コンサルタントとして独立。職場の心理的安全性、メンタルヘルス(ラインケア・セルフケア)、アンコンシャスバイアス(無意識の先入観)、ダイバーシティ推進、ビジネスコミュニケーション等のテーマに通じる。受講者と双方向で歩調を合わせながら進める研修は、メリハリがあって楽しく学べると好評。年間約200回以上の研修に登壇している。

事例から学ぶ、管理職・リーダー職が取り組む「仕事のストレス」の予防と対策 (7/17) 参加要項/参加申込書

参加費 (1名様)	中産連会員 セミナー受講のみ 36,300円(消費税込) フォローアップ(事後行動支援)付き★ 42,900円(消費税込)	中産連会員外 41,800円(消費税込) 48,400円(消費税込)	★事後行動支援のラーニングコーチがメンタルヘルス・ラインケアのスキルにより確かな定着と実践に向けてしっかりサポートをいたします。
申込方法	<ul style="list-style-type: none"> ●中産連ホームページの各セミナー詳細よりお申込みください。(https://www.chusanren.or.jp) 申込みが完了しますと、申込責任者のメールアドレスに「申込完了メール」が届きます。 ●FAXでのお申込みも可能です。下記申込書に必要事項を記入の上、切り取らずに送信してください。 ●フォローアップ(事後行動支援)を希望される方は下記申込書の欄に「レ」を入れてください。 ※コンサルタント及び教育機関の方のお申し込みはお断りしております。ご了承ください。		
受講までの流れ	<会場受講の場合> 受講票と請求書を開催日の約2～3週間前に申込責任者宛へ郵送します。 <オンライン受講の場合> ①開催日の約1週間前になりましたら、「参加用URL」「ミーティングID」「パスコード」をメールにてご案内します。 ②テキストと請求書は開催日の約1週間前に申込責任者へ郵送します。 【オンライン受講の注意事項】 ・配信システムはZoomを使用します。Zoomがインストールできるカメラ付きパソコンをご用意ください。また、イヤホン付きマイクのご使用を推奨します。 ・接続が切れないよう有線のLAN環境での受講を推奨します。また、接続先環境に起因する音声・映像障害などについては保証しかねますのでご了承ください。 ・IDを共有してのご利用や、画面を投影してのご利用など、参加者ご本人以外のご利用はご断りします。 ・研修の撮影・録音は固くお断りします。		
キャンセルについて	お客様のご都合によりキャンセルされる場合には、以下のキャンセル料を申し受けます。 ・会場受講の場合：開催日の前日(土日祝日を除く)・当日……………受講料の100% ・オンライン受講の場合：テキスト発送後(開催日の約1週間前)……………受講料の100% ※テキスト発送日はセミナーにより異なりますので下記担当者へご確認ください。		
申込み・問合せ先	一般社団法人中部産業連盟 マネジメント研修事業部 小橋川 〒461-8580 名古屋市中区東区白壁3-12-13 TEL: 052-931-9824 e-mail: kohashikawa@chusanren.or.jp		

年 月 日

会社名 _____

〒 _____

所在地 _____

TEL _____

FAX _____

参加形態 フォローアップ (事後行動支援) を希望(✓)	参加者 所属部課・役職名	参加者氏名(フリガナ)	年齢	E-mail アドレス
<input type="checkbox"/> 会場 <input type="checkbox"/> オンライン				
<input type="checkbox"/> 会場 <input type="checkbox"/> オンライン				
<input type="checkbox"/> 会場 <input type="checkbox"/> オンライン				

申込責任者 所属部課・役職名	申込責任者氏名(フリガナ)	E-mail アドレス

会社概要	業種(主要製品名)	資本金	従業員数	今回ご記入いただく個人情報は、セミナー等の運営・情報提供(郵便、メール、FAX等)においてのみ使用致します。 詳細は当連盟HP(http://www.chusanren.or.jp/privacy/index.html)をご覧ください。 同意のうえ、ご協力をお願い致します。関連情報が不要の場合には下記にシ点のご記入をお願い致します。
	百万円 人	会員 ・ 会員外	<input type="checkbox"/> セミナーなどの関連情報の案内を希望しない	
中部産業連盟会員(〇印をお付けください)				