

# 管理者が取り組む

# 「仕事のストレス」の予防と対策

～部下の「うつ」「適応障害」を予防する、なってしまった時にしっかり対応できる、最新のラインケアの技術～

**と き** 2022年 2月 15日(火) <1日研修 10:00~17:00>

**開催形式** オンライン開催 (Zoom)

ご参加  
いただきたい方

## ●管理職・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「うつ」や「適応障害」の(可能性のある)方にどう接するべきか、悩んでいる方
  - これまで同じテーマのセミナーを受けたが、後に実践していける十分な手応えが得られなかった方
  - メンタル疾患の部下を発生させない「予防」のスキルを身につけたい方
  - メンタル疾患の部下を悪化させない「早期発見・早期対応」のスキルを身につけたい方

## 「うつ症状」や「適応障害」の方への接し方、具体的な予防&早期発見&早期対応方法がわかる!

- ☑ 「うつ」「適応障害」の人手遅れになる前にを早めに 察知・発見 したい
- ☑ 「うつ、適応障害での休職者」が 職場に復帰した後、どのレベルまで責任で仕事を任せてもいいか迷う...
- ☑ 「うつ」「適応障害」の 再発防止、精神状態改善のために管理者として何をすべきなのか知りたい
- ☑ 「うつ」「適応障害」の 状態を悪化させない ために、上司として絶対にやってはならないことを知りたい
- ☑ 「うつ」「適応障害」を 発生(再発)させない 部下への接し方、職場環境のつくり方を知りたい
- ☑ 部下に 「うつ」「適応障害」を発生させてしまう上司が持つ特徴 を知りたい

このように部下のストレスマネジメントで、管理者の方は具体的に何を・どう実践したらいいのかわからずお悩みの方は多いと思います。

本研修では、管理者に求められる

- 👉 部下のストレス管理に際して、「上司が絶対に気を付けなければならない」こと
- 👉 「うつ」「適応障害」の発生を未然に防ぐ「予防」のしかた
- 👉 「うつ」「適応障害」が発生した際、手遅れにならない「早期発見・早期対応」のしかた
- 👉 「うつ」「適応障害」だった人が「職場復帰する際の支援」のしかた
- 👉 「うつ」「適応障害」を発生させない「職場環境づくり」で管理者に求められること

をお伝えします。

職場のメンタルヘルスで様々な課題を抱える管理者やメンタルヘルス推進担当の方は、ぜひ本研修にお越しください。

「うつ」「適応障害」の方への接し方、具体的な予防&対応のしかたについて、実践的な知識と方法がわかります。

## ◆ 研修プログラム

### 1. イントロダクション ～研修のねらいと目標の確認～

### 2. メンタル対策の最新知識について

- (1) メンタルヘルスに関する法律の知識と最近までの動き
- (2) メンタル疾患の最新基礎知識

### 3. 管理者やメンタルヘルス推進担当者として知っておきたいメンタルヘルスケアのポイント

- (1) 管理者やメンタルヘルス推進担当者の「3つの役割」
- (2) 全体視点と部分視点の違い

### 4. 「うつや適応障害」の「早期発見・早期対応」の進め方【2次予防】 講義&演習

- (1) 「うつ」「適応障害」の早期発見・早期対応のためのポイント
  - ① 「うつ」「適応障害」のサインの見つけ方「3つの視点」
  - ② 早期発見のためのポイント
  - ③ 早期対応時に注意すべきこと
- (2) 「重症化」と「訴訟」を防ぐ対策

### 5. 「うつ」「適応障害」だった方の「職場復帰支援」の進め方【3次予防】 講義&演習

- (1) 職場復帰支援プログラムとは
- (2) 職場復帰支援をソフトランディングさせる「5つのステップ」
  - ① 休職中での支援
  - ② 職場復帰後のフォローアップ

### 6. 職場内コミュニケーションで進める「未来予防」【1次予防】 講義&演習

- (1) メンタルケアに効果を発揮するコミュニケーションスキル
  - ① 部下の「うつ」「適応障害」予防に役立つ「最新リスニング(傾聴法)」トレーニング

### 7. 組織内で進める未然予防策の作り方 講義&演習

- (1) 組織的に進める未然予防策のポイント
- (2) 自社版「未然予防策」を作る

### 8. 研修の総まとめ

- ・ 本日の振り返り、全体質疑応答

# 管理者が取り組む「仕事のストレス」の予防と対策

## 講師

### 中産連パートナー講師（組織活性化コンサルタント）

メンタルトレーニング、心理学、運動生理学、バイオメカニクスを幅広く学んだ後、スポーツコーチとしてアスリートから一般の方への指導を行う。その後、大手印刷会社で従業員（全4万人）に対し中核メンバーとして健康開発活動を行い、企業内カウンセラーとして個人の臨床心理対応、全社共通の「メンタルヘルス予防プログラム」を制作し、「全社体制構築」を手掛け従業員の心の健全化に貢献する。2006年、組織活性化事業とメンタルヘルス事業を柱とする企業を設立。2008年、メンタルヘルス事業の拡大に伴い、メンタルヘルス・ストレスマネジメント事業を専門とする会社を共同設立。2社の代表取締役を務める。現在は、経営層へのメンタルアドバイザー、従業員のメンタル強化やモチベーションアップを目的とした組織活性化支援コンサルティング、社員研修、講演等を全国で積極的に行っている。職場のメンタルヘルスに関する書籍も数冊上梓している。

## 参加者の声

多数の中から一部をご紹介します。（※原文のまま掲載しております）

「うつ」かどうかの見分け方と予防のしかたが分かりやすかった。

【不動産 営業課長】



つい先日まで元気に働いていた部下が、突然「うつ」になったので休職すると言われて、どう対応すればいいのかわっていました。部下が「うつ」かどうかの見分け方と予防のしかたを分かりやすく教えてもらったので、安心できました。

根絶を目指したもので、とても役に立つと思った。

【自動車部品製造 人事課長】



当社は従業員200名弱の会社にもかかわらず、毎年「うつ」が原因で退職・休職する人が数名おり、従業員の定着率が大きな課題でした。講師の現場での臨床経験を踏まえた対処法は、その場限りではなく、根絶を目指したもので、とても役に立つと思いました。

部下のメンタル管理をデリケートに考えすぎていました。

【マスコミ 制作課長】



とても分かりやすかったです。部下のメンタル管理をデリケートに考えすぎていました。まずは教えてもらった通りにやってみようと思います。

この研修が一番役に立った。

【設備工事 係長】



管理職になってから今までメンタルヘルスやマネジメントの研修を受けたがあまり役に立たなかった。この研修が一番役に立ちました。

## 管理者が取り組む「仕事のストレス」の予防と対策(2/15) 参加要項/参加申込書

参加費（1名様）	中産連会員30,800円（消費税込） 中産連会員外36,300円（消費税込）
申込方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。（<a href="https://www.chusanren.or.jp">https://www.chusanren.or.jp</a>）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。</li> <li>●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。</li> </ul> <p>※オンライン受講の場合は参加者のメールアドレスが必要です。必ず参加者のメールアドレスをご記入ください。 ※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。</p>
受講までの流れ	<p>① 開催日の約1週間前になりましたら、申込責任者宛に「参加用URL」「ミーティングID」「パスワード」をメールにてご案内します。</p> <p>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。</p> <p>【オンライン受講の注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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お断りします。</li> <li>・研修の撮影・録音は固くお断りします。</li> </ul>
キャンセルについて	<p>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。</p> <p>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。</p>
申込み・問合せ先	<p>一般社団法人中部産業連盟 マネジメント事業部 小橋川</p> <p>〒461-8580 名古屋市東区白壁3-12-13 TEL052-931-9824 FAX0120-342-340 e-mail:kohashikawa@chusanren.or.jp</p>

年 月 日

会社名 \_\_\_\_\_

〒 \_\_\_\_\_

所在地 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

FAX \_\_\_\_\_

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

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	<p>今回ご記入いただく個人情報、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。</p> <p>詳細は当連盟HP(<a href="http://www.chusanren.or.jp/privacy/index.html">http://www.chusanren.or.jp/privacy/index.html</a>)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。 <input type="checkbox"/> セミナーなどの関連情報の案内を希望しない</p>
		百万円	人	
中部産業連盟会員(〇印をお付けください)		会員	会員外	



FAX 0120-342-340

マネジメント事業部 小橋川 行 ★