

メンタルヘルスセミナー



メンタルヘルス不全を防ぐには

職場におけるメンタルヘルスの基礎知識を学習します。
また、ストレスとメンタルヘルスの関係を理解するとともに、
組合員の不調サインへの対応策を考えることで、周囲がメンタル
ヘルス不全の兆候に早めに気づく環境を醸成します。

このようなご要望にお応えします

メンタルヘルスについて具体的な事例を用いて説明して欲しい

メンタルヘルス不全にならないためにはどうしたらよいのか知りたい

どのような状態が危ないのか、どうしたら気づくことができるのか教えて欲しい

どのように対応したらよいかわからない

セミナーのねらい

ストレスの基礎知識を学び、自分の状態を知ることで、ストレスにどのように付き合っていくか、周りはどのようにストレスサインに気づけるかを具体的に考え、メンタルヘルス不全の早期発見、早期対処に役立てます。また、1日コースでは、実際の事例のロールプレイングを通してコミュニケーションの重要性を理解し、職場で実際に起こっている問題への対処法を具体的に学ぶこともできます。

受講対象者

一般組合員、職場委員、執行委員

プログラムの特徴

- ・臨床現場の第一線で、様々なケースを診ている経験豊富な臨床心理士が講師
- ・セルフチェックなど講義一辺倒にならないプログラム内容
- ・ロールプレイングの実施でラインケアの実体験が可能 ※半日または1日コースの場合
- ・受講対象者やお客様のニーズに合わせてプログラムのカスタマイズが可能

株式会社ライフワークス

www.lifeworks.co.jp

〒105-0003 東京都港区西新橋1-11-3

TEL:03-5157-1470 FAX:03-5157-1471

プログラム紹介

概要

- 1 ストレスの基礎知識
- 2 ストレス予防（認知編）
- 3 ストレス予防（日常生活編）
- 4 対処法
- 5 メンタルヘルス不全とその対応



メンタルヘルスセミナー【4.5時間】 プログラム例

タイトル	主な内容
ストレスとは	心身や行動に表れるストレスサインを学び、自身および周りのメンバーのストレス反応に気付くようにする
ストレスチェック	ストレスチェックシートを使って、自分のストレス状態を診断する
ストレス対処方法	ストレスに強い思考法やライフスタイルなどセルフケア法を学ぶ
ラインケア	ロールプレイングを行う
メンタルヘルス不全	「うつ病」などへの理解を深める
まとめ	

対応可能な バリエーション

2時間	○
半日	○
1日	○
2日	

受講者の声



- ・ロールプレイングによりコミュニケーションギャップを理解できた。
- ・ストレスチェックやロープレなど行われ、飽きることなく受講できた。
- ・うつ病の人とどう接したらよいか、どうリファレンスすればよいか、参考になった。
- ・メンタルヘルスの基礎がわかった、これからは意識向上に努める必要がある。
- ・管理職や全職員対象に受講させた方がよい。

講師

講師プロフィール



松坂 利之

独立行政法人労働者健康福祉機構
関東労災病院
臨床心理士

大学院修了後、国立療養所久里浜病院（現、独立行政法人国立病院機構久里浜アルコール症センター）に勤務、心の問題（臨床心理学）およびアルコール関連問題に取り組む。その後、現職、関東労災病院にて勤労者メンタルヘルスの問題において、その予防や対処と幅広く活動している。和光大学・大学院講師も勤める。臨床心理士。著書に『働く人のメンタルヘルス』などがある。

主な研修・講演実績（五十音順）

関東労災病院勤労者予防医療センター、中央区教育委員会、神奈川県社会福祉協議会、川崎市民アカデミー、横浜市健康福祉局、横浜市子ども青少年局、税務大学校、神奈川県看護協会など