

# 日本産業カウンセラー協会

## ①メンタルヘルス ラインケア <管理監督者向け>

講師派遣

オンライン講座

- 1.【オープニング】 研修の目的と重要性の説明/研修の流れの説明
- 2.【メンタルヘルスの基礎知識】 メンタルヘルスとは何か/ストレスの定義/ストレスチェックの活用
- 3.【ラインケアの基本】 ラインケアの役割と重要性/部下のメンタルヘルス不調のサインを見つける方法/日常のコミュニケーションの重要性
- 4.【メンタルヘルス不調への対応】 メンタルヘルス不調の部下への対応方法
- 5.【まとめと質疑応答】 研修内容の振り返り/質疑応答/今後のサポート体制の説明

## ②メンタルヘルス セルフケア <一般従業員向け>

講師派遣

オンライン講座

- 1.【オープニング】 研修の目的と重要性の説明/研修の流れの説明
- 2.【メンタルヘルスの基礎知識】 メンタルヘルスとは何か/ストレスの定義/ストレスチェックの活用
- 3.【ストレスの理解と対処法】 ストレスの原因とその影響/ストレス対処法(ストレスに気づく、ストレスを軽減する、ストレス要因を取り除く)
- 4.【セルフケアの実践】
- 5.【まとめと質疑応答】 研修内容の振り返り/質疑応答/今後のサポート体制の説明

## ③メンタルヘルスの基本は良い睡眠から <全従業員向け>

講師派遣

オンライン講座

- 1.【オープニング】 研修の目的と重要性の説明/研修の流れの説明
- 2.【メンタルヘルスと睡眠の基礎知識】 メンタルヘルスとは何か/睡眠の役割とその重要性/睡眠不足がメンタルヘルスに与える影響
- 3.【良質な睡眠を得るための方法】 良い睡眠の条件(睡眠時間、規則正しい生活、睡眠環境の整備)/睡眠の質を向上させるための具体的な方法(リラクゼーション法、適度な運動、食事の工夫)/睡眠障害の予防と対策
- 4.【まとめと質疑応答】 研修内容の振り返り/質疑応答/今後のサポート体制の説明

## ④レジリエンス(心の回復力)向上 <全従業員向け>

講師派遣

オンライン講座

- 1.【オープニング】 研修の目的と重要性の説明/研修の流れの説明
- 2.【メンタルヘルスとレジリエンスの基礎知識】 メンタルヘルスとは何か/レジリエンスの定義とその重要性/レジリエンスがメンタルヘルスに与える影響
- 3.【レジリエンスを高める方法】 レジリエンスを高めるための具体的な方法(認知行動理論、ポジティブ思考等)/ストレスの原因とその影響/ストレスのサインを見つける方法
- 4.【まとめと質疑応答】 研修内容の振り返り/質疑応答/今後のサポート体制の説明

※実施日時：平日9:00~17:00 (土日祝、17時以降でのご要望も対応可能)