

まずはご相談を！ メンタルヘルス対策 のための個別訪問支援

健活企業の皆さん！
健康経営の推進に
ぜひご活用ください。



メンタルヘルス教育

●管理監督者向け教育（ラインケア）

管理職によるラインケアは、働きやすい職場づくりに欠かせません！部下の変化の気づき方や声掛けのポイント、相談対応の基本などについてわかりやすく学べます。

●若年者向け教育（セルフケア）

ストレスに早く気づき、心と体の健康を守るためにはセルフケアが大切です。ストレスとの上手な付き合い方や、心身の不調への対処法についてお伝えします。

職場復帰支援プログラム

心の健康問題による休業からの復職を、円滑に進めるために、きちんと手順を作っておきましょう。

例えば・・・

- *休業開始時に伝えたいことをまとめた「休業のご案内」の作成
- *療養中に使用する生活記録票や各種様式の準備
- *職場復帰の可否を判定する基準の設定 など

ストレスチェック

ストレスチェックは労働者自身のストレスへの気づきを促すだけでなく、その後の職場環境の改善にもつながります。

50人未満の事業場もストレスチェックの実施が義務化されますので、アドバイスを受けながら計画的に導入しませんか。

※詳細は裏面をご参照ください※

心の健康づくり計画

職場のメンタルヘルス対策を継続的に進めるために、方針づくりや担当者の役割、教育・相談体制の整備などを盛り込んだ「心の健康づくり計画」の作成をお手伝いします。

職場のメンタルヘルス対策について「事業場内の体制を整えたい」「何から始めればいいのかわからない」などお困りごとについてもお気軽に岡山産業保健総合支援センターへご相談ください。

お申し込みはこちらから！

岡山産業保健総合支援センターのホームページへ



岡山産業保健総合支援センター



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ



健活企業

50人未満の事業場でもストレスチェックが義務化されます！



ストレスチェック 導入支援パッケージ

初めてでも安心。ストレスチェック導入をゼロからサポートします。
制度説明から体制づくりまで、専門家が段階的に支援します。

※ストレスチェックの実施自体を請け負う支援ではありません。

【プログラム内容（全3回パッケージ）】

01



担当者向け

制度説明

- ・ストレスチェック制度の基本
- ・実施義務と対象
- ・実施の流れ
- ・個人情報の取り扱い
- ・さんぽセンターの支援について

02

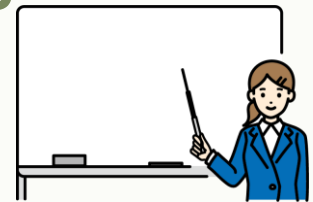


全労働者対象

セルフケア教育

- ・メンタルヘルスの基礎知識
- ・ストレスとは何か？
- ・ストレスサインの気づき
- ・ストレス対処法（セルフケア）
- ・相談行動の重要性について

03



担当者向け

導入支援

- ・実施体制の整備
- ・実施スケジュールの作成
- ・外部委託方法と注意点
- ・面接指導の流れ
- ・集団分析の活用

*ご希望に応じて下記の支援を追加できます

管理監督者対象

ラインケア教育

- ・ラインケアの役割
- ・部下への声かけ・対応
- ・ストレスチェック結果の活用
- ・部下の不調の早期発見
- ・相談先へのつなぎ方

お申込みは
こちら↓

お問い合わせ・ご相談窓口

ご利用は無料です

☎ 086-212-1222



岡山産業保健総合支援センター

ホームページ

<https://okayamas.johas.go.jp/mental-health/stress-check/>

