

コース名 : 部下を持つ人のメンタルマネジメント研修(半日～1日)	
一言で言うと	メンタルヘルスの重要性を理解し、個々人のストレス対処能力を高めると同時にメンバーのメンタルケアの基本路学ぶ。
対象者	部下を持つ管理職やリーダー
期待できる成果	<ul style="list-style-type: none"> ①ストレスと健康の関係がよく理解できる。 ②職場のストレスの状況を理解できる。 ③生活習慣、食事、飲酒、喫煙、運動とメンタルヘルスの関係が学べる。 ④具体的なストレスマネジメントの方法を取得できる。 ⑤職場のメンバーのメンタルなトラブルの兆候を発見できる。 ⑥職場のメンバーがメンタル不全の場合の基本的対応が学べる。
コースの特徴	心理学や健康科学をベースにした分かりやすく実践的な内容です。最新のストレスと健康の研究をベースに、ストレスと心と身体の健康の関係を理解できます。さらに、職場のストレス源を知り、改善のきっかけになります。職場のストレス源の分析、栄養、運動、睡眠、飲酒、喫煙、過労などの様々な視点から心身の健康を改善し、高めていくポイントを学べます。さらに職場のメンバーのメンタル不全の発見のためのサイン、コミュニケーション方法、ケーススタディによるロールプレーなど実践的に学べます。
学習項目	<ul style="list-style-type: none"> ①ストレスとは～自律神経系の働きを知る ②ストレス源の種類 ③職場におけるストレス源と対策 ④ストレス病の理解 ⑤実践的なストレスマネジメント法を学ぶ ⑥メンバーのストレスの兆候を知る ⑦メンタル不全のメンバーへのケアの方法と注意点
内容	
<p><u>1.ストレスとは</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスと自律神経系 ・ストレス源とは ・心、身体、行動に現れる反応 <p><u>2.職場のストレス源</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・NIOSHのストレスモデル ・厚生労働省研究班の報告 ・諸悪の根源は <p><u>3. ストレス病を知る</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・軽症うつ病 ・新型うつ病 <p><u>4.ストレスマネジメント</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・今日からできる具体的なストレス対策法 <p><u>5. 職場メンバーのメンタルケア</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスの状態発見のサインを知る ・メンタル不全のメンバーへの対応 ・ケーススタディとロールプレーで対応を実践的に学ぶ 	