

# メンタルヘルス研修（ラインケア）

## ■受講対象者

- 管理監督者
- メンタルヘルス担当職員・相談員

## ■研修のねらい

- 管理職として、部下（職員）の抱えるストレスに気づき対処する方法（ラインケア）を身につけ、「健やかな職場」になることを目指す。メンタルヘルスへの理解を深め、部下（職員）がストレスを抱える要因を把握し、組織として対処するための方法を習得する。

## ■講師紹介

肥銀ビジネス教育（株）  
森田 裕子 氏

- 本協議会では初めて依頼する講師です。

### 【講師経歴】

航空会社で客室乗務員として勤務した後、研修会社で接遇マナーインストラクターとして、教育・研修を行う。その後、熊本産業保健総合支援センターの相談員や日本産業カウンセラー協会の認定カウンセラーを務める。認定心理士、シニア産業カウンセラー、精神保健福祉士、公認心理師などの資格を持つ。



## ■参加者の声

- どのような所に意識をおき、職場のメンタルケアを行っていけばよいかをしっかりと学ぶことができた。傾聴を大切にしていきたい。
- 職場でのストレスチェックやストレスへの対処方法などを学べた。
- 各職場で色々な取り組みをしているのを知り、先生からも事例を聞き、とても参考になった。明日から明るい雰囲気づくりを心がけます。

## ■カリキュラム

9:00 9:15 9:30 12:10 13:10 16:30

受付	オリエンテーション	メンタルヘルス研修の必要性 ほか	昼食	ストレスマネジメントと対処法 アサーションを取り入れたコミュニケーションほか
----	-----------	------------------	----	---

## ■研修の概要

持参物、事前課題等は研修協議会ホームページで御確認ください。

- 【日程】 第1回 令和2年10月27日（火）  
第2回 令和2年10月28日（水）

【定員】 1回 42人

【会場】 熊本県市町村自治会館別館 2階 会議室

【申込期限】 令和2年 9月25日（金）