

メンタルヘルスケア研修

ストレスコントロールの知識をもとに、部下や後輩・同僚など、周囲のメンタルヘルスケアの手法を学びます

プログラム例

第1章 メンタルヘルスとは

メンタルヘルス不調の現状と原因、管理職に求められる役割

第2章 ストレスを正しく理解する

ストレス耐性・ スレッサー・ ストレス反応

第3章 自分の状況を把握する

ストレス反応・スレッサーの確認

ワーク/自分自身のストレス状況を振り返る

第4章 ストレスへの適切な対応

問題焦点型の対応、情動焦点型の対応

リフレーミング ワーク/リフレーミングの実践①②

他者への相談の有効性

第5章 ストレスを溜めにくくするために

ストレスを溜めやすい人の特徴4つのタイプに分けて整理)

ストレスを溜め込まない思考法と行動習慣

ストレス解消・発散法

第6章 周囲のメンタルヘルスケアに活かす

未然に防ぐ予防の観点

ワーク/周囲のストレス状況を整理する

ストレス反応が見られた時の適切な対応

本研修の概要

メンタルヘルスケアとして、ストレスコントロールの知識を、未然に防ぐ予防と、ストレス反応を初期に発見し対応する方法を学びます。


コンテンツイメージ

②情動焦点型 問題そのものではなく、問題をどう考えるか

例) 上司や先輩の指導がスレッサーの場合

▶ 上司
「彼は見どころがあり、期待値が高いから、
ついつい高いレベルを求めてしまう」


▶ 本人
「指導は自分への期待の表れ」
「指導されるのが楽しみになる」



情動焦点型の対応

「リフレーミング」の
アドバイス

苦しいこと、辛いことに直面したとき、その状況や出来事を今の見方とは違った見方をすることで、それらの意味(受け止め方)を変化させ、気分や感情を変える



適切な対処手順

- 見受けられたストレス反応を本人に伝える
- 他にも思い当たるストレス反応がないか聞く
- スレッサーと一緒に考える
- 対処法(問題焦点型・情動焦点型)を伝える
- 誰と相談して問題解決にあたるのがよいか話す

●未然に防ぐ、予防の観点

タイミングとタイプ、2つの観点からケアができます。ポイントは下図の通りです。また、日々の会話の中から日頃の生活習慣やストレス発散法を確認し、タイミングやタイプと合わせて考えましょう。ストレスを溜めやすいタイプの人が変化が生じていたら、ストレスを抱えている可能性が高いと考えられます。

| タイミング | タイプ |
|--|---|
| 変化のタイミングがある人は、「ストレスがかかっているかもしれない」と認識しましょう。 | 部下や後輩・同僚や「ストレスを溜めやすい人の特徴」の5つのタイプのどれかに当てはまらないか、意識するようにしましょう。 |
| 例) ●プライベートで「睡眠・出席など」 ●仕事で「入社後の生活習慣・社風适应・異動・任される仕事・役割の増加など」 | |