

## 132. 心理学を応用したメンタルヘルス・マネジメント

### 1. 研修要領

・ITSS	-
・研修受講料(税別・テキスト代込み)	55,000円
・研修実施日	10/22 ~ 10/23
・研修実施時間	9:30~16:30
・研修場所	福岡ソフトウェアセンター 福岡研修室

### 2. 対象者

メンタルヘルス・マネジメントを身に付けたい方

### 3. カリキュラムの概要

平成27年12月1日にストレスチェック制度が創設されました。また、パワハラやセクハラ等が問題となっている昨今です。そこで本研修では、心の管理法を習得する心理学から考えられたメンタルヘルスマネジメント手法を提供します。心理学を基礎から学ぶことにより、個人の立場から具体的な行動レベルの知識を習得することができます。また、管理監督者の立場からメンタルタフネスを指導する方法や実際に起こり得る具体的な職場での対処法を学びます。

### 4. カリキュラムの詳細

2日間(12時間)

科目	時間	科目の内容
1. 心理学の基礎	1.0h	(1)心理学の基礎 (2)心理学の歴史 (3)身近なものからの心理学(行動・色など)
2. 心理学の応用	2.0h	(1)心理学の応用 (2)心の健康について (3)現代の心の病気について (4)メンタルヘルスと睡眠
3. メンタルヘルスマネジメント	2.0h	(1)健康な心の状態とは (2)ストレス (3)ストレス度とは (4)ストレスの書き出し (5)ストレス度チェック (6)セルフメンタルケアとは・・・ (7)ピラミッドチェンジ(ネガ・ポジ変換法) (8)感情コントロール(クリアリング法)
4. 自分を知ろう	2.0h	(1)色彩心理学分析 (2)コミュニケーション心理分析 (3)メンタルタフネス度(=心の強さ)チェック (4)メンタルタフネスを作る方法
5. 職場で起きやすいハラスメント対策	2.0h	(1)パワーハラスメント (2)セクシャルハラスメント (3)モラルハラスメント
6. 職場でのコミュニケーション方法	2.0h	(1)予防・早期発見の基本 (2)メンタルヘルス不全者のサイン (3)大切なコミュニケーション方法 (聴く・話す) (4)色彩をコミュニケーションに活かす方法 (5)相談を受けた際の注意・対応 (6)アンガーマネジメント
7. 総合演習	1.0h	・職場でのケーススタディ1、2、3 ・受講者からのフィードバック・講師コメント ◎総まとめ【講義/演習】 メンタルヘルスマネジメントのための指針 ～研修成果お持ち帰りシートの記入と全員発表
計	12.0Hr	

※改善のため、予告なくカリキュラム及び教材を一部変更することがあります。

### 5. 使用教材

オリジナルテキスト

### 6. 到達目標

1. メンタルタフネスについて正しい理解をする
2. メンバーのメンタル面を指導できる
3. 不調者に対して適切な対応ができる