

## 【オンライン研修】

308. 【オンライン】IT技術者のためのメンタルヘルス・マネジメント  
～心を整える技術～

## 1. 研修要領

・ITSS	-
・研修実施日	2024年11月11日(月)～2024年11月13日(水)
・研修実施時間・日数	13:00～17:00(4時間/日)
・研修会場	自社/自宅
・研修受講料(税別・テキスト代込)	50,000円

## 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

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. 使用教材

オリジナルテキスト

## 5. 到達目標

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

## 6. カリキュラムの詳細

3日間(12時間)

	科目	時間	科目の内容
1 日目	0. はじめに	0.5h	・メンタルヘルスとは・・・ ・メンタルヘルスの重要性
	1. 心理学の基礎【演習】	1.0h	(1)心理学の基礎 (2)心理学の歴史 (3)身近なものから分かる心理(行動・色など)
	2. 心理学の応用【演習】	1.0h	(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【演習】	1.5h	(1)健康な心の状態とは (2)ストレッサー (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
2 日目	3. メンタルヘルスマネジメント【演習】	1.0h	(6)セルフメンタルケアとは・・・ (7)ビリーフチェンジ(ネガ・ポジ変換法) (8)感情コントロール(クリアリング法)
	4. 自分を知らう【講義/演習】	2.0h	(1)色彩心理学分析 (2)個々の行動パターンを分析 (3)心の強さを知らう (4)メンタルタフネスを作る
	5. 職場で起きやすいハラスメント対策【講義】	1.0h	(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
3 日目	6. 職場でのコミュニケーション方法【演習】	2.5h	(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【演習】	1.0h	・職場でのワークスペース ・メンタルヘルスマネジメントのための相談
	8. 総まとめ【講義/演習】	0.5h	・研修成果お持ち帰りシート記入と発表
	計	12.0h	

※開催の2週間前の時点で、申込者数お1人以上で開催決定とします。

※改善のためカリキュラムは予告なく変更させていただくことがあります。