

自己メンタルヘルス術

開催趣旨

現代はストレス社会と言われ、精神疾患によりメンタル不全に陥る労働者が年々増えつつあることは、社会にとって大きな問題となっています。また、労働者だけでなく大学においては学生のメンタルヘルスも重要な課題となっております。

本研修では、メンタルヘルスに関する正しい知識を身につけると同時に、自分自身のストレスをコントロールするスキルを身に付け、セルフケアのための具体的な実践を通じて、ストレス社会に対応できる能力を向上させることを目指します。

主な対象

全職員

開催日時

2015年9月4日（金） 9：45～17：15

会場

キャンパスプラザ京都 2階第2会議室

募集定員

1クラス20名（大学コンソーシアム京都加盟大学・短期大学優先・先着順）

※人数が定員を大きく下回る場合、不開講となることがあります。

参加費用

加盟大学・短期大学 11,000円

非加盟大学・短期大学 18,000円

※お支払方法等については、改めてご案内いたします。

※大学等の機関で参加費を負担される場合は各機関の窓口担当者様宛に、個人で参加費を負担される場合は、各個人様宛にご案内いたします。

申込方法

大学コンソーシアム京都ホームページの「大学職員共同研修プログラム」のページをご参照いただき、申込用紙をダウンロードの上、メール添付にてお申し込みください。

締切は2015年7月31日（金）です。

URL <http://consortium.or.jp/>[トップページ→高等教育関係の方へ→大学職員共同研修プログラム]

e-mail sd@consortium.or.jp

研修プログラム

◆オリエンテーション

- ❖研修の目的
- ❖講師・受講者自己紹介

◆メンタルヘルスについて（その必要性の理解） 【講義】

- ❖自殺やうつ病の現状
- ❖法律面からの必要性
- ❖リスクマネジメントとしての必要性

◆メンタルヘルスの基礎知識 【講義&ワーク】

- ❖職場におけるケアの形態（4つのC）
- ❖ストレスについての理解
- ❖自身への気づき

◆メンタルヘルス不調の早期発見と予防対策 【講義&ワーク】

- ❖職場のSOSチェック
- ❖うつ病についての理解
- ❖うつ症状者への対応
- ❖働く仲間としての役割

◆ストレス解消法 【講義&ワーク】 【講義&ワーク】

- ❖栄養学の観点から
- ❖自律訓練法
- ❖簡単ストレッチ&呼吸法
- ❖つぼ刺激

◆現場事例検討 【ワーク&発表】

- ❖現在の職場について考える
- ❖快適職場の実現のための目標設定

◆まとめ

- ❖本日の研修のまとめ
- ❖質疑応答

講師派遣元

前田ビジネスコンサルティング
〒661-0012 尼崎市南塚口町1-26-7
TEL/ FAX : 06-6429-2318
URL : <http://y-mbc.com>