

▶全従業員研修に 職場のメンタルヘルス（セルフケア）

▶管理監督者の研修に 職場のメンタルヘルス（ラインケア）

義務化される「ストレスチェック」への理解とチェック後のケアにも役立ちます

厚労省によるストレスチェック義務化にともない、必要性の高まるメンタルヘルス研修において、重要な柱となるセルフケア、ラインケアに対応したコースです。

「知る」だけで終わらないから身につく、意識が変わる

行動基準としての考え方や認識には、外側からの押しつけではなく、自身の「気づき」が最も大きく影響します。本コースなら、気づき→学び→実践という流れの中で自分と職場のメンタルヘルスを守る方法が身につきます。

章の流れ	「セルフケア」コース	「ラインケア」コース
第1章 気づく	ストレスとそれに気づくことの重要性、「ストレスチェック」の目的について認識する	事例とそれをめぐる対話を通して、当事者の気持ちに対し気づきを得る
第2章 学ぶ	ストレスの防止や軽減のためのさまざまなケアや相談先について具体的に学ぶ	管理監督者として職場のメンタルヘルスにどう取り組めばよいか、ケアの要点を学ぶ
第3章 実践	ケーススタディを通し、ケアが必要な状況に自分で気づいて適切に対応する練習をする	ケーススタディを通し、ここまでの学習内容から自分が行うべきことを考える

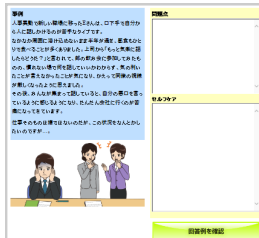
テンポがいいから学びやすく、ポイントがよくわかる

アニメを見る、対話を読む、文章や図解で頭を整理する、自分の考えを書き込みしたりクリックしたりする……。それぞれに、もたらされる学習効果は異なります。本コースでは学習プロセスごとに最も効果的な手法を使い、学びやすくなるよう設計しています。

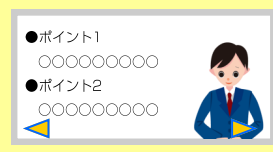
メンタルヘルス不調で悩む方の体験談を元に、自分自身で気づきを得ることで、周囲から適切な支援を受けることができる。まずは簡単な相談窓口を身近に感じることが大切です。



章ごとに変化があるため、学習者の興味が持続するだけでなく、どこがポイントなのかを自分でつかみやすくなっています。



動画だけ、講師役キャラの説明だけ…単調なeラーニングでは集中し続けることは困難。また、何がポイントか見えにくくなります。



簡単カスタマイズ！ オリジナルコンテンツを短期間・低価格で追加



コース内容の一部を変更したり、自社オリジナルのレッスンやケーススタディ、確認テストを追加するなどのカスタマイズが容易なため、短期間・低コストでオリジナルのコースを作成できます。**カスタマイズ(別途費用)**、**ボリュームディスカウント**は、営業担当者または下記までお問い合わせください。

職場のメンタルヘルス（セルフケア）

■学習目標

- * セルフケアの必要性・重要性を理解する。
- * 自身のストレスへの気づき・把握ができるようになる。
- * 必要な対処や相談ができるようになる。
- * メンタルヘルス不調の予防ができるようになる。

■目次

イントロダクション

第1章 ストレスに気づく

- レッスン1 - ストレスとは何か
- レッスン2 - ストレスによって発生しやすい健康障害とは？
- レッスン3 - ストレスが生じやすいケースとは？
- レッスン4 - いつもと違う自分に気づく
- レッスン5 - 自分のためのストレスチェック※

章のまとめ

第1章 確認テスト

第2章 セルフケアを学ぼう

- レッスン1 - セルフケアの重要性
- レッスン2 - ストレス軽減のための生活改善
- レッスン3 - コーピングスキルを伸ばす
- レッスン4 - 認知行動療法を取り入れる
- レッスン5 - 相談できるということ

章のまとめ

第2章 確認テスト

第3章 こんな時どうする？ セルフケアが必要なケース事例

- レッスン1 - 昇進をきっかけに疲れているのに眠れなくなったAさん
- レッスン2 - 手の震えなどの身体症状を訴えるBさん
- レッスン3 - 入社後に胃腸の不調に悩む新入社員のCさん
- レッスン4 - 育児休暇からの復帰後、食欲を抑えられないDさん
- レッスン5 - 部署の異動後、周囲から悪口をいわれているように感じるEさん

章のまとめ

第3章 確認テスト

総合テスト

コースレビュー

付録A：コースポイント集

■受講期間：6ヵ月（＋閲覧期間6ヵ月）

■チュータによる個別指導：なし

■前提知識：特になし

■標準学習時間：1時間

■定価：¥4,500（税別）

※研修運営費用含む/ボリュームディスカウントあり/カスタマイズ可

職場のメンタルヘルス（ラインケア）

■学習目標

- * ラインケアの必要性・重要性を理解する。
- * 職場環境の改善に取り組めるようになる。
- * 管理者として、部下のメンタルヘルス不調を早期に発見し、対応できるようになる。
- * 外部の専門家と協力して、メンタルヘルスに取り組むことができるようになる。

■目次

イントロダクション

第1章 ラインケアが必要なケースに気づく

- レッスン1 - リーダーシップに自信がある部長の下にいたAさん
- レッスン2 - 新部署に異動後に遅刻が目立つBさん
- レッスン3 - 残業が多く、いつも仕事に没頭しているCさん
- レッスン4 - 結婚後、元気がなくなったDさん
- レッスン5 - 同居している親の介護をすることになったEさん

章のまとめ

第1章 確認テスト

第2章 職場のラインケアに求められているものを知る

- レッスン1 - ラインケアの重要性
- レッスン2 - 健康管理に関する法的規制※
- レッスン3 - 管理監督者の役割と職場改善
- レッスン4 - 人事労務管理の重要性
- レッスン5 - 相談機関との連携

章のまとめ

第2章 確認テスト

第3章 不調のサインをキャッチしたら

- レッスン1 - メンタルヘルス不調のサインに気づいたときの対応
- レッスン2 - 声かけのタイミングと相談対応
- レッスン3 - いきなり休職願を提出された場合の対応
- レッスン4 - 緊急を要する場合の対応
- レッスン5 - 休職と復職の支援

章のまとめ

第3章 確認テスト

総合テスト

コースレビュー

付録A：コースポイント集

■受講期間：6ヵ月（＋閲覧期間6ヵ月）

■チュータによる個別指導：なし

■前提知識：特になし

■標準学習時間：1時間

■定価：¥4,500（税別）

※研修運営費用含む/ボリュームディスカウントあり/カスタマイズ可