

# メンタルヘルス指導員養成講座

労働者にとって、1日の大半を過ごす職場。その仕事や職業生活の中で6割以上の人が仕事で悩みを抱えており、また、ストレスや過労などによるメンタル不調者の休職、離職が年々増加して、メンタルヘルス対策の必要性がますます高まっております。

しかし滋賀県下におきましては、300人未満の事業場の過半数がメンタルヘルス対策に取り組めていないというのが現状です。

今回の講座では、メンタルヘルス対策の**キーパーソン**となります**管理監督者・管理職の方**を対象に専門的なメンタルサポートの知識とスキルを習得して頂きます。

●日 時 ☒ 平成29年10月7日（土）～平成30年3月3日（土）（全18回）  
（詳細につきましては裏面をご参照ください。）

●会 場 ☒ 草津商工会議所 会議室

●定 員 ☒ 20名（但し、参加者人数8名未満の場合は中止とさせていただきます）

●対象者 ☒ 事業者及び、企業内での人事、総務等メンタルヘルス対策を必要とする一般も可能

※ 修了後、認定メンタルヘルス指導員資格試験にチャレンジ頂けます。

●受講料 ☒ 員：97,200円 ☒ 非会員：116,640円（税込み）

●講 師 （株）日本心理カウンセラー養成学院所属講師他

草津商工会議所 総務課行き FAX 077-569-5692

## メンタルヘルス指導員養成講座受講申込書

|                |                     |                     |                     |
|----------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 会社名            |                     |                     | いづれかに○印<br>会員 ・ 非会員 |
| 所在地            |                     |                     |                     |
|                | TEL (      )      - | FAX (      )      - |                     |
| (ふりがな)<br>受講者名 |                     |                     |                     |

※平成29年9月29日（金）を〆切とさせていただきます。

| メンタルヘルス指導員養成講座 カリキュラム 全18回 |                                                                                                                               | 日 時           |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| カリキュラム内容                   |                                                                                                                               | 草津商工会議所       |
| 1                          | ・メンタルヘルスケアとは何か<br>・企業のメンタルヘルスにおける社会的責任・法令順守とリスクマネジメント<br>～従業員のストレスの現状や自殺者増加などの社会問題と、企業として知っておくべきリスクの可能性やその対処を学ぶ～              | 10/7(10時～12時) |
| 2                          | ・企業における心の健康問題の現状と労災認定について【社労士担当】<br>～従業員の働き方における、労災認定で問題となる事例を学ぶ～                                                             | 10/7(13時～15時) |
| 3                          | ・メンタルヘルス対策の指針とメンタルヘルス指導員の社会における役割について<br>～国のメンタルヘルス対策の指針と企業の整えるべきメンタルヘルス体制、心身の健康管理を指導する健康教育の重要性を学ぶ～                           | 10/7(15時～17時) |
| 4                          | ・ストレス関連疾患とメンタル不調による精神疾患について【保健師担当】<br>～ストレスによりかかりやすい疾患とその兆候。最近の若者の傾向を含め、メンタル不調による精神疾患を学ぶ～                                     | 11/4(10時～12時) |
| 5                          | ・健常な状態とは。メンタル不調者への速やかな気づきとその対処【保健師担当】<br>～メンタル不調のわかりやすいサインとその後の速やかな具体的対処法を学ぶ～                                                 | 11/4(13時～15時) |
| 6                          | ・メンタル不調者が安心して相談できる関係づくり(来談者中心療法)                                                                                              | 11/4(15時～17時) |
| 7                          | ・信頼関係を結ぶための基本的な傾聴                                                                                                             | 12/9(10時～12時) |
| 8                          | ・傾聴の実践1<br>～メンタル不調者に対して最初に行う対処。目に見えない信頼関係の作り方を学ぶ～                                                                             | 12/9(13時～15時) |
| 9                          | ・傾聴の実践2<br>～メンタル不調者を想定した傾聴と情報提供の実践～                                                                                           | 12/9(15時～17時) |
| 10                         | ・メンタル不調者の現状を客観的に理解し問題解決の準備を図る<br>(認知行動療法の手法を取り入れたアセスメントシート作成)<br>～メンタル不調になる具体的場面で内面で何がおきているか、わかりやすいシートにし、客観的に自己理解をする～         | 1/13(10時～12時) |
| 11                         | ・メンタル不調者の悪循環に陥るネガティブな考え方の癖にアプローチする<br>(認知行動療法の手法を取り入れた認知再構成法シートの作成)                                                           | 1/13(13時～15時) |
| 12                         | ・メンタル不調者の悩みに対する具体的解決、行動を計画する<br>(認知行動療法の手法を取り入れた問題解決法シートの作成)                                                                  | 1/13(15時～17時) |
| 13                         | ・メンタル不調者のQOL(クオリティーオブライフ)をあげる<br>(行動アクティベーションの手法を取り入れた健康行動の指導について)                                                            | 2/3(10時～12時)  |
| 14                         | ・メンタル不調者の職場復帰プログラム<br>～メンタル不調者の職場復帰の手順や注意事項、EAPの基本アプローチを学ぶ～                                                                   | 2/3(13時～15時)  |
| 15                         | ・傾聴の実践3<br>～メンタル不調者を想定した傾聴と統合的カウンセリングの実践～                                                                                     | 2/3(15時～17時)  |
| 16                         | ・傾聴の実践4<br>～メンタル不調者を想定した傾聴と統合的カウンセリングの実践～                                                                                     | 3/3(10時～12時)  |
| 17                         | ・個人の成長が企業の成長に繋がる～メンタルヘルス指導員に求められる資質と基本姿勢<br>～ここまでの学びを具体的に職場の業務の中でどう活かしたらよいかを学ぶ。<br>WHO(世界保健機構)の健康に関する考え方を取り入れ、風通しのよい組織づくりを学ぶ～ | 3/3(13時～15時)  |
| 18                         | ・メンタルヘルス指導員としてのこれからを考える(エンカウンター)<br>～互いの人間成長のために必要な自己開示とフィードバックの大切さを知り、<br>ここまでの学びを自分は具体的にどう活かしていくかの分かち合いを行う～                 | 3/3(15時～17時)  |



**小川 菊乃** 日本心理カウンセラー養成学院

全国統括マネージャー・講師・心理カウンセラー  
 ※豊富な臨床経験と知識を持ち、人生を通してクライアントに寄り添う成熟した精神性を兼ね備えた講師／心理カウンセラー



**磯田 修幸** 日本心理カウンセラー養成学院

講師・心理カウンセラー  
 市役所のカウンセリングも担当する傍らで、職場のメンタルヘルスに対する知識を持ち、営業担当としても各企業の人事・総務担当者の相談にも乗る。

※その他、外部講師に社会保険労務士の先生を招き、より実践に即した講義内容となっております。