

メンタルヘルス指導員養成講座 カリキュラム 全18回

	カリキュラム内容
1	<ul style="list-style-type: none"> ・メンタルヘルスケアとは何か ・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 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
2	<ul style="list-style-type: none"> ・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】 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
3	<ul style="list-style-type: none"> ・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 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
4	<ul style="list-style-type: none"> ・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 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
5	<ul style="list-style-type: none"> ・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 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な対処法を学ぶ。また、マインドフルネスの概要を学び、実際に体験する
6	<ul style="list-style-type: none"> ・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）
7	<ul style="list-style-type: none"> ・信頼関係を結ぶための基本的な傾聴
8	<ul style="list-style-type: none"> ・傾聴の実践 1 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
9	<ul style="list-style-type: none"> ・傾聴の実践 2 メンタル不調者を想定した傾聴と情報提供の実践
10	<ul style="list-style-type: none"> ・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（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） 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
11	<ul style="list-style-type: none"> ・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（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）
12	<ul style="list-style-type: none"> ・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（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）
13	<ul style="list-style-type: none"> ・メンタル不調者のQOL（クオリティーオブライフ）をあげる（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）
14	<ul style="list-style-type: none"> ・メンタル不調者の職場復帰プログラム 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
15	<ul style="list-style-type: none"> ・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 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 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
16	<ul style="list-style-type: none"> ・傾聴の実践 3 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
17	<ul style="list-style-type: none"> ・傾聴の実践 4 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
18	<ul style="list-style-type: none"> ・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） 個人の強みを発見し活かしていくことで、人間の側面の成長やストレス耐性の強化をねらう手法を体験学習し全18回のふり返りと今後のメンタルヘルス指導員としての可能性を探求し分かち合いを行う