

～メンタルダウンする社員を無くし、イキイキと働ける職場を創るために～
メンタルヘルス研修

BMC ビジネス心理コンサルティング株式会社
Business Mind Consulting Co.,Ltd.

研修のポイント

- 目的・内容
うつ病等の気分障害の総患者数が12年で2.4倍に増加（平成20年厚生労働省「患者調査」）しており、労働者の6割以上がストレス状態にある（厚生労働省「労働者健康状況調査」）とされています。
給与、保険料、傷病手当、医療費等・・・潜在的な休職予備軍も考慮したら、企業の経済的損失は膨大なものになり、レピュテーションリスク、他の社員への物理的・精神的負荷等、見えない経済損失も看過できない水準となってきました。「メンタルヘルス」の問題は今、大きな社会問題となっています。
「メンタルヘルス」に関する基本的な知識を習得するとともに、部下の異常に気付くためにはどうすれば良いか、「メンタルダウン」させないためのコミュニケーションとは何かについて、学んでいきます。
- ビジョン
所属員がイキイキと働き、メンタルダウンしない職場を作るための「積極的メンタルヘルス対策」を実現し、業績も上げモチベーションも上がる厳しくも温かい組織を作り上げる！
- 対象
経営層・管理職層・リーダークラス対象
- 標準時間
半日～2日間

受講者の声

- 部下の一人が最近、元気が無いのが気になっていたのですが、どう対応すれば良いかわからずにいました。早速、時間をとって話を聴き、心に寄り添ってみようと思います。「まず変えようとするな、わかろうとせよ」。大変心に沁みる言葉でした。
- 「メンタルヘルス研修」と聞いて参加しましたが、この内容は、営業にもマネジメントにも、家族とのコミュニケーションにも応用できると感じました。身近な人との人間関係を改善するため、学んだことを実践していきたいと思います。
- 自分が今まで何気なくやっていたこと、相手のことを思ってやっていたことでも、相手が心を閉ざして落ち込んでしまうことがある、ということを実感した。心から共感でき、明日から実践していきたいと感じられた研修でした。

☆研修プログラム（例）

■半日研修（13時～16時30分）

タイトル	内容	詳細
◇「メンタルヘルス」について 13時 ～14時00分	<ul style="list-style-type: none"> ●日本が抱える深刻な「ストレス社会」の現状 ●「メンタルヘルス」の現状 ●ラインケア「3つのポイント」 ●セルフケア「4つのポイント」 	<p>現代日本で働くビジネスパーソンは様々なストレスにさらされています。価値観の多様化、業務多忙によるコミュニケーションの欠如、24時間情報にさらされ脳が休むことができない「脳ストレス」等、様々な理由から、メンタルダウンする人が増えています。</p> <p>メンタルヘルス問題に係る様々なリスクについて認識するとともに、厚生労働省の示す4つのケアに基づき、「メンタルヘルス」問題の基本的な項目について学びます。</p>
◇自分の心を知る交流分析 14時 ～15時00分	<ul style="list-style-type: none"> ●心理テストの実施 ●言葉は必ず「心から出る」 ●キャッチボールとドッジボールのコミュニケーション ●より良いコミュニケーションのための「心の持ち方」 	<p>私たちはそれぞれ固有の「心のパターン」を持っています。時にはそれが個性として発揮され、また時にはクセとしてコミュニケーションを阻害してしまいます。心理テストと明解なコミュニケーション理論を通じて「自分を知る」内容です。</p> <p>自らの「心のパターン」に気づき、自分の感情や行動を「コントロール」できるようになるための講座です。</p>
◇信頼関係を築くためのコミュニケーション「聴き方」 15時10分 ～16時30分	<ul style="list-style-type: none"> ●真の「成幸者」とは ●相手が心を閉ざす「おきまりの12のパターン」 ●相手の心を開く「聴き方の極意」 ●信頼関係を築き、相手を問題解決に導く「聴き方の技術」 ●「真のコミュニケーション」において最も大切なこと 	<p>「聴く能力」は生涯獲得賃金に大きな影響を与えることがわかってきました。つまり成功者（成幸者）は「優秀な聴き手」であるということです。</p> <p>本講座は「聴けない理由」「聴くために必要な知識と技術」が明解に学べる内容です。</p> <p>「聴けない理由」に気づき、「聴くことの大切さ」を真に理解することにより、今までは無意識のうちに相手の心を遠ざけ、反発を招いていた自らの対応をコントロールできるようになり、相手との信頼関係を築き、人間関係を劇的に改善させていくための講座です。</p>