

# 研修・トレーニング概要

<b>研修名</b>	<b>1. 心の健康の保持増進の為のメンタルヘルス研修</b> -心の健康に役立つ6つのストレス対処法
<b>所要時間</b>	3時間／回
<b>対象者</b>	全職員
<b>人数</b>	10～50名程度／回 (※研修には演習等が含まれますので、最適受講者数を設定させていただきました)
<b>講師</b>	別紙をご覧ください
<b>目的</b>	<p>近年、労働環境の変化や職場の人間関係などのストレスによって心の健康を損ねる人が増加している。実際、厚生労働省の調査によると1996年から2008年にかけてうつ病などの気分障害に罹患する人は2倍以上に急増している。勿論、適度なストレスは生産性を向上させるためには欠かせない。しかし、時には、精神的・身体的な病気に罹患する場合や、職業生活に問題が生じる場合もある。そのため、労働者のメンタルヘルスに関する問題を早期発見・対応するに労働者一人ひとりが自身の心の健康の保持増進を意識し、日頃からストレス対処法を実践することが重要である。</p> <p>本研修は、職業性ストレス・モデルを理解すると同時に日頃から実践できるストレス対処法を学習する。</p>
<b>内容</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 職場のメンタルヘルスの現状……………[ 危機意識の向上 ]          精神障害の労災補償状況の推移          仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレス要因          厚生労働省推進「心の健康の保持増進の為の4つのケア」</li> <li>2. 職業性ストレス・モデル……………[ ストレスの理解 ]          ストレスの要因と反応          ストレスと病気          [事例] Sさん 20代 男性</li> <li>3. ストレス対処法……………[ 対処行動の練習 ]          食事からのアプローチ 演習:心を健康にする食物          睡眠からのアプローチ 演習:サーカディアンリズム          思考からのアプローチ 演習:認知再構成          身体からのアプローチ 演習:リラクセーション          感情からのアプローチ 演習:コンプリメント          行動からのアプローチ 演習:専門機関の活用</li> </ol>
<b>備考</b>	本研修はワークショップ型(体験形式)の研修です。2~4人のグループで話し合いをしながら進行する為、学習した内容が記憶に残りやすく受講者の行動変容がより期待できます。

## 研修・トレーニング概要

<b>研修名</b>	<b>2. CBT(認知行動療法)に基づいたストレス対処法の理解</b>
<b>所要時間</b>	3時間/回
<b>対象者</b>	全職員
<b>人数</b>	10~50名程度/回 (※研修には演習等が含まれますので、最適受講者数を設定させていただきました)
<b>講師</b>	別紙をご覧ください
<b>内容</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストレスと心の健康……………[ 危機意識の向上 ]  労働者のストレス状況  労働者の主なストレス要因  主なストレス反応と早期発見</li>   <li>2. ストレス・コーピングの理解……………[ 価値観の理解 ]  スキーマとは  価値観チェック  ABC理論  自己の思考の癖に気づく  思考が感情や行動に与える影響</li>   <li>3. ストレス・コーピングの練習……………[ 対処行動の理解 ]  思考記録表  思考記録(ネガティブな解釈)の作成  思考記録(ポジティブな解釈)の作成  ストレス免疫訓練  ストレス要因に備える  ストレス反応のコントロール  打ちのめされた感情に対処する  対処努力の評価と自己報酬  リラクセーション  自律訓練法  漸進的筋弛緩法</li> </ol>
<b>備考</b>	本研修はワークショップ型(体験形式)の研修です。2~4 人のグループで話し合いをしながら進行する為、学習した内容が記憶に残りやすく受講者の行動変容がより期待できます。

## 研修・トレーニング概要

<b>研修名</b>	<b>3. アサーション・トレーニング</b>
<b>所要時間</b>	3時間／回
<b>対象者</b>	全職員
<b>人数</b>	10～50名程度／回 (※研修には演習等が含まれますので、最適受講者数を設定させていただきました)
<b>講師</b>	別紙をご覧ください
<b>内容</b>	<p style="text-align: center;">1. 職場のストレスの原因と対処法……………[ 危機意識の向上 ]</p> <p style="text-align: center;">職場のストレス13種 職業性ストレスモデル ストレス反応を強化させる感情</p> <p style="text-align: center;">2. コミュニケーションの4タイプ……………[ 早期発見の理解 ]</p> <p style="text-align: center;">アサーション・チェック タイプ1 攻撃的の理解 タイプ2 皮肉屋の理解 タイプ3 受身的の理解 タイプ4 アサーションの理解</p> <p style="text-align: center;">3. アサーションの7つのポイント……………[ 対処行動の理解 ]</p> <p style="text-align: center;">「私～」メッセージを伝える Noと言う 問題や要求の焦点を絞る 批判を冷静に受け止める 表情や身体の動きを使う 他者を尊重する 自身への承認を受け入れる</p>
<b>備考</b>	本研修はワークショップ型(体験形式)の研修です。2~4 人のグループで話し合いをしながら進行する為、学習した内容が記憶に残りやすく受講者の行動変容がより期待できます。

## 研修・トレーニング概要

<b>研修名</b>	<b>4. 心の健康の保持増進の為のメンタルヘルス研修</b> -サポート力の高い組織を作る関係性-
<b>所要時間</b>	2時間／回
<b>対象者</b>	全職員
<b>人数</b>	10～50名程度／回 (※研修には演習等が含まれますので、最適受講者数を設定させていただきました)
<b>講師</b>	別紙をご覧ください
<b>内容</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. メンタルヘルスの必要性……………[ 危機意識の向上 ]            事例1 Sさん20代 女性            精神障害の労災補償状況の推移            厚生労働省推進「心の健康の保持増進の為の4つのケア」</li> <li>2. ストレス反応のチェック……………[ 早期発見の理解 ]            事例2 Kさん40代 男性            NIOSHのストレス・モデル            観察: ストレス反応</li> <li>3. 職員の適切な対応……………[ 対処行動の理解 ]            事例3 Mさん 30代 男性            傾聴: 共感的に理解する            連携: 専門家を活用する            職員の適切な対応</li> </ol>
<b>備考</b>	本研修はワークショップ型(体験形式)の研修です。2~4 人のグループで話し合いをしながら進行する為、学習した内容が記憶に残りやすく受講者の行動変容がより期待できます。

## 研修・トレーニング概要

研修名	5. 積極的傾聴技法
所要時間	3時間／回
対象者	全職員
人数	10～30名程度／回 (※研修には演習等が含まれますので、最適受講者数を設定させていただきました)
講師	別紙をご覧ください
内容	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 傾聴の重要性を理解する<ol style="list-style-type: none"><li>1. 傾聴とは？</li><li>2. 傾聴の効果</li><li>3. 演習「親子の会話」</li></ol></li> <li>2. 傾聴力を査定する<ol style="list-style-type: none"><li>1. 自分のきき方・話し方は？</li><li>2. 演習「コミュニケーション(話す力・きく)力のチェック」</li></ol></li> <li>3. 傾聴の基本的技法を習得する<ol style="list-style-type: none"><li>1. 頷き(相槌、肯定的関心)</li><li>2. 繰り返し(良好な関係性を育む)</li><li>3. 明確化(感情を表現する)</li><li>4. 支持(肯定的ストローク)</li><li>5. 質問(オープン・クエスチョン)</li><li>6. 演習「話し手／聴き手／観察者」</li></ol></li> <li>4. 学習内容を日常に活用する 省察と共有 実践内容の宣言</li></ol>
備考	本研修はワークショップ型(体験形式)の研修です。3,4 人のグループで話し合いをしながら進行する為、学習した内容が記憶に残りやすく受講者の行動変容がより期待できます。

## 研修・トレーニング概要

<b>研修名</b>	<b>6. Gamification for the Motivation Up!</b> -仕事を「早く楽しく」片付けるモチベーション UP 法-
<b>所要時間</b>	3時間／回
<b>対象者</b>	全職員
<b>人数</b>	10～50名程度／回 (※研修には演習等が含まれますので、最適受講者数を設定させていただきました)
<b>講師</b>	別紙をご覧ください
<b>内容</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. モチベーションチェック……………[ 自己理解 ] やる気が高まるときは？</li> <li>2. モチベーションとは……………[ 2つのモチベーション ] モチベーションの定義 モチベーションの種類 外発的動機づけ 体験のラベル化 演習:「ほめる」と「しかる」 内発的動機づけ ゲーミフィケーションの定義 ゲーミフィケーションの事例 演習: Let's gamification</li> <li>3. ゲーミフィケーションの体験……………[ ゲーム要素の理解 ] 演習: 職場の解決したい問題・課題</li> <li>4. モチベーションUP!のために……………[ ゲーム化の練習 ] ゲーム要素を付与する利得 ゲーミフィケーションの構成要素 演習: 課題・目標・規則(MGR) 演習: 得点・記章・達成評価(PBL)</li> <li>5. 省察……………[ 内省と宣言 ] ゲーミフィケーションを活用する体験 課題: ゲーミフィケーションの実践と考察</li> </ol>
<b>備考</b>	本研修はワークショップ型(体験形式)の研修です。2~4 人のグループで話し合いをしながら進行する為、学習した内容が記憶に残りやすく受講者の行動変容がより期待できます。