

平成30年度

# メンタルヘルス対策として職場環境改善に取り組む 保健師養成セミナー

## 開催趣旨

近年の職場におけるメンタルヘルス状況の悪化にともない、保健師などの産業保健スタッフだけではなく、ラインによるケアとして、職場の管理監督者が普段から部下の不調の早期発見など、状況を把握し、必要に応じて相談や調整などの対応をすることがますます重要になってきています。

取組の一例として現在、本セミナー講師である巽あさみ氏が全国の事業所等で管理監督者を対象に意識・知識の向上研修として行っている「メンタルヘルス事例研修会」が、職場環境改善として効果が実証されています。本セミナーでは、自身の職域でこの研修会の企画をはじめ、進行・ファシリテーターとしてのノウハウを習得し、実際に取り組みを行うことができる保健師を養成いたします。

### ※メンタルヘルス事例研修会とは

対象者…職場の管理監督者

目的…職場のメンタルヘルスにおいて、部下を育成し、部下の不調を早期発見し、適切な対応を図る。

- ・メンタルヘルス対策において、職場環境の整備として仕事の指示の仕方や業務量・業務内容を適切に調整することなどが重要であることを理解させる。
- ・必要に応じて産業スタッフや相談窓口へつないだり、職場復帰に適切に対処したりすることができるようにする など

## セミナーの詳細

開催日：第1回 平成30年10月14日（日）

第2回 平成31年 1月27日（日）

※第1回と第2回は同内容となります。

会場：保健会館新館 地下1階多目的ホール  
（東京都新宿区）

定員：各30名 ※最小催行人数…6名

受講料：19,440円(税込)

対象者：保健師（その他の資格は一度お問い合わせください）

## セミナーの特長

- 少人数制で、じっくり学ぶことができます。
- グループワークを行い、実践的に学びます
- 職場のメンタルヘルス対策に行き詰まりを感じている方にもおすすめです

## プログラム

※プログラムは変更となる場合がございます。予めご了承ください。

時間	講義テーマ	主な内容
9:30～ 9:55	受付	
9:55～10:00	開会・諸連絡	
10:00～10:45	講義① 職場環境改善としてのメンタルヘルス対策	・職場におけるメンタルヘルスケアとは、基本的考え方 ・管理監督者を対象としたメンタルヘルス事例研修会を行うことの効果 ・取組効果の事例
10:45～11:45	講義② 管理監督者を対象とした研修会運営の実際 ～メンタルヘルスを事例に～	・研修会の流れ ・すすめ方（ファシリテーター・講師としての進行） ・ポイント、留意点
12:35～14:05	事例検討（メンタルヘルス）の実際	・自己紹介、役割決め ・事例の検討（1グループ2題） ・発表資料の作成
14:15～15:25	発表・解説	・発表（1事例につき5分程度） ・解説
15:35～16:05	解説するときのポイント	・実際に解説するときのポイント、留意点
16:05～16:25	確認テストについて	・確認テスト ・解説 ・確認テストの作成方法
16:25～16:30	まとめ	・講師によるまとめ

## 講師紹介（敬称略）

巽あさみ 浜松医科大学医学部看護学科地域看護学講座 教授

主な研究テーマは職場のメンタルヘルス、子ども虐待防止、女性労働者。近年では特に「睡眠とメンタルヘルス」について注力している。  
また、厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針の改定に関する検討会委員の一員として「健康づくりのための睡眠指針2014」の策定に携わる。

### 申込方法／お問い合わせ

受講を希望の方は専用申込書またはホームページ（<http://www.jfpa.or.jp/>）よりお申し込みください。

一般社団法人 日本家族計画協会 研修担当 TEL03-3269-4785（平日9時～17時）