

管理職・リーダーのための

メンタルヘルス・マネジメント 基本コース

対象

- 職場でメンタルヘルス対策を推進する立場の方
(管理職・リーダー、人事・総務担当者など)
- メンタル不調の部下・メンバーへの対応に悩んでいる方
- 自身もストレスを抱えながら、他者のメンタルケアに関わる必要がある方
- 職場環境の改善や若手育成において、メンタルヘルスの知識を活かしたい方

※このコースはご自身の治療を目的としてはおりません。
現在、精神科・心療内科等で治療を受けていらっしゃる方は、ご遠慮ください。

本セミナーの特長

- ① 職場におけるメンタルヘルスやストレスマネジメントについて基礎から学び、より健全な職場風土づくりに活かすポイントを学べます。
- ② 自分自身を振り返ることで、自己のメンタルヘルスの状態を把握できます。また、周囲の人のストレスサインを見つけ、心の問題を抱えたときの適切な対処法を学べます。
- ③ 予防、早期発見などの具体的な対応について学び、メンタル不調者を未然に防ぐポイントを学びます。

開催日時 各回とも 10:00～17:00

2026年 8月21日(金) **東京会場**

2027年 2月18日(木) **オンライン**

講師 高橋 和美 氏

株式会社プレイバック・シアター研究所 主任講師
国家資格 キャリアコンサルタント

参加料(税込) 法人会員：68,200円/1名
会員外：80,300円/1名

※参加料にはテキスト(資料)費が含まれています。
※昼食の提供はございません。(各自でご用意ください。)
※法人会員ご入会の有無につきましては以下URLにてご確認ください。
<https://www.jma.or.jp/membership/>
※お申し込みページ内参加申込規定を確認・同意のうえお申し込みください。

プログラム

10:00～17:00 <昼休み 12:00～13:00>

1 オリエンテーション

- 研修全体のねらいと内容

2 メンタルヘルスとストレスマネジメント

- ① 企業が直面している現状
- 数字で見るメンタルヘルス
- ② ストレスマネジメントの重要性
- 相互に影響し合う三つの課題と管理層の責務
- ③ **グループディスカッション**
「自職場のメンタルヘルスの現状と課題」
- ④ ストレスとは何か
- ストレスに対する正しい理解
- ストレスのメカニズム
- ストレスと生産性の関係
- ⑤ 人の性格とストレスの関係
- 自己理解/相互理解
- マネジメントへの応用

3 予防とレジリエンスの高い職場づくり

- ① 働きがい・やりがいを感じる職場づくりに欠かせない心の栄養ストローク
- ② 職場のストローク環境振り返り

4 早期発見と具体的対処法

- ① 部下のストレスサインを見逃さない/部下を知ることの重要性
- ② ソーシャルサポートの活用 4つのサポートを効果的に用いる
- ③ 声かけとマネジメントカウンセリング
- 傾聴スキルを磨く
- ケーススタディ/面談演習
- ④ 復職者に対するケアのポイント

5 まとめ

- 気づきと学びの整理
- 職場実践検討

※プログラム内容・スケジュールは変更されることがあります。

申込・
セミナー詳細は

JMA100189

検索



JMA 経営革新を推進する
一般社団法人日本能率協会

Email : kaisou@jma.or.jp TEL : 03-3434-1955

◆ 裏面も
ご覧ください⇒