

# 「ラインによるケア」を早く実践に移すための メンタルヘルス基礎講座

1日  
短期集中

部下のメンタルヘルスを上司がサポート。  
生産効率を高めて企業の業績アップにつなげる。



## 「ラインによるケア」を強化することで、 メンタルヘルスの効果が高まる。

精神的な問題を抱える人の増加が指摘される中、企業にとってメンタルヘルス対策は重要な課題の一つとなっています。厚生労働省が発表した「職場におけるメンタルヘルス対策に関する指針」に基づき、本格的にEAPを導入されている企業様も増えてきました。中でも、「ライン（管理監督者）によるケア」はとても重要です。「部下のサインに気づく」「相談されたときに適切に対応する」「部下の職場復帰支援を行う」「ストレスを軽減する職場環境をつくる」といった、管理監督者のメンタルヘルス・スキルの高さによって、その効果は大きく変わってきます。

## しかし、管理職ほど忙しい。 じっくり学ぶ時間もないし予算的にも厳しい。

「ラインによるケア」のスキルをきちんと身につけるためには、産業カウンセラーなどの資格を取る、EAP事業者に依頼して定期的に研修を行うといった方法がありますが、多くの時間が必要です。またASPやDVDでのラーニング方法もありますが、メンタルヘルスは人の心を扱う問題なので、実践対面研修の方がより効果的です。そこで、ビジネスカウンセリング協会では、管理監督者のための「旧集中・メンタルヘルス基礎講座」を開設。ラインによるケアに必要な知識やスキルを、ワークショップを交えた研修の中で学びます。クロージングの研修なので、部下から実際に相談を受けたケースなどを事例にして、現実に近い形でしっかりとメンタルヘルス・スキルを身につけることができます。

### こんな企業さまにおすすめ

- メンタル面に問題を抱える社員が多くなっているような気がするが、現状調査を行ったか本格的にEAPを導入したりするには、予算的にも時間的にも厳しい。
- 即効性のあるメンタルヘルス対策を探している。

「旧集中・メンタルヘルス基礎講座」実施前の打合せ時に、貴社の社員の現状を把握する方法や、本来のEAPの進め方、休職中の社員への対応策、カウンセラーや産業医との付き合い方などの情報を提供します。また、現時点で抱えている問題がありましたら、無料で相談に応じます。

## 講座内容

### オリエンテーション

1. 自分を知る - 自己分析とセルフケア  
(1) エゴグラム (グループ実習)  
(2) 自分を知る  
(3) セルフケアのノウハウ
2. 関係性を知る - 他者分析の手法  
(1) ソーシャルスタイル理論 (グループ実習)  
(2) 行動科学による人間の欲求と価値観  
(3) タイプ別対人交渉のノウハウ
3. 聴き方訓練とコーチング  
(1) アクティブリスニング (ペア実習)  
(2) コーチング
4. 見識の多様性と人の関係性  
(1) SSM理論 (グループ実習)  
(2) システムアプローチ (グループ実習)
5. シグナルの発見と症例  
(1) シグナルについて (グループ実習)  
(2) よくある病気の症状と原因
6. トータルバランス  
(1) EAPとは  
(2) 陥りやすい罠  
(3) ラインによるケアとは  
(4) セクハラ・パワハラについて  
(5) 自分チェック表  
振り返りとアンケート

1日セミナー受講費 (6時間)

38,000円 (税別) / 1名様

①回 (6時間) の研修実施料金です。講師料とテキスト代が含まれています。会場費は含まれておりません。関東圏以外での実施は交通実費を頂戴します。参加人数に制限はありませんが、10~30名が適正人数です。セミナーの内容や時間は、ご要望に応じてカスタマイズできます。