

セミナー企画書

山田真由子/山田真由子社会保険労務士事務所 代表

(電話) 090-8446-5514

(メール)officeyamada@nifty.com

【タイトル】

今さら聞けない職場で取り組むべきメンタルヘルス対策

～ストレス対応から両立支援まで、企業リスクを防ぐ体系的理解～

【参加者対象】

- 社員のメンタル不調に対応する必要がある経営者
- 休職者や復職者の対応に課題を感じている人事担当者
- がん等の治療と仕事を両立させる部下・同僚への接し方に迷っているマネジャー

【参加者が得られるメリット】

- ▶企業が取り組むべきメンタルヘルス対策の基本を体系的に理解できます。
- ▶ストレスの見立て方と、部下・同僚への初期対応のポイントが分かります。
- ▶セルフケア、ラインケアの役割を整理できます。
- ▶治療と仕事の両立支援に必要な体制整備の具体的手順を理解できます。
- ▶職場で今日から取り組めるメンタルヘルス改善の「初期アクション」を明確にできます。

【コンセプト・概要】

精神的な不調による休職者は年々増加しています。

ストレスによる集中力低下や疾病就業（体調不良のまま働く状態）は、生産性を下げ、離職やトラブルにもつながります。

企業に必要なのは、1) ストレスの正しい理解、2) 早期発見、3) 適切なケア、4) 制度に基づく両立支援、この4つを組み合わせた対策です。

本セミナーでは、職場で求められるメンタルヘルス対策を分かりやすく整理し、ストレス対応から治療と仕事の両立支援までを実務レベルで学びます。また、「どこまでが会社の役割で、どこからが医療の領域か」という判断基準も明確にします。

【内容】

（１）なぜ、メンタルヘルス対策が必要なのか

- ▶疾病就業による生産性低下
- ▶データで見る職場のストレス状況
- ▶増加するストレス要因の整理

（２）ストレスの基礎を理解する

- ▶ストレスとは何か
- ▶【演習】自分のストレスのイメージを言語化
- ▶ストレッサー（要因）とストレス反応（変化）の関係
- ▶心の健康づくりの４つのケア
(セルフケア・ラインケア・事業場内の支援・事業場外資源の活用)

（３）ストレスのシグナルに気づく

- ▶【演習】自分のストレスサインを確認
- ▶【演習】部下や同僚のサインに気づく方法
(行動・感情・身体の３側面で整理)

（４）セルフケア、ラインケアによるポイント

〈日常的に行う予防と初期ケア〉

- ▶セルフケア：自分のストレスを管理し、早期に対処する方法
- ▶ラインケア：部下の変化に気づき、適切に声をかける方法

（５）治療と仕事の両立支援を進めるための実務ステップ

〈治療が必要な段階で求められる体制整備〉

- ▶両立支援コーディネーターの役割
- ▶事業者の基本方針づくり
- ▶社内窓口の設置と共有方法
- ▶治療と仕事の両立に対応した制度整備
(勤務調整、就業配慮、情報共有のルールなど)

所要時間：90 分～180 分程度（ご要望時間にあわせカスタマイズ可能）

参加特典：講師執筆の経営情報誌（PDF 版）を希望者に進呈