

メンタルヘルス講座

研修の目的とねらい

自分だけではなく周囲への対応を学び、働きやすい職場環境を築けるようにする。

- 現代の環境、ストレスの概要など、メンタルヘルスに関する基礎知識を学びます。
- 職場におけるメンタルヘルスの重要性について理解を深めます。
- 管理監督者に求められるラインケアの基本を再確認します。

期日	第1班	平成29年 4月27日(木)	10時00分～16時30分	※集合時間：9時45分
	第2班	平成29年 9月29日(金)	10時00分～16時30分	※集合時間：9時45分
会場	茨城県自治研修所 7階 702研修室			講師 学識経験者
対象	一般職員 ストレスへの対処法が知りたい、働きやすい職場環境をつくるための職場内コミュニケーションについて学びたい といった方			計画人員 66人

研修の概要

職場や私生活における様々なストレスや悩みなどから、心の病を抱える職員が多くなっています。

当講座では、メンタルケアが必要となっている社会の現状、ストレスの本質などの基礎知識を理解するとともに、ストレスのない職場をつくるため、組織にもとめられるラインケアを中心に学びます。

タイムスケジュール

9:45	10:00	12:00	13:00	16:30
	開講 が インテ ー ジョン	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスについて ・ラインケアについて ・職場でのコミュニケーション (講義・演習) 		閉講
		休憩		

※計画内容は、講師との打合せ等により、若干変更となる場合がありますので、予め御留意ください。

受講者の声

- ・ ラインケアからセルフケアまで、広く学ぶことができた。
- ・ 実際に職場にあるハラスメントなどの状況を挙げていただき、分かりやすく学べた。
- ・ 職場環境などを振り返るきっかけになった。

■茨城県自治研修所 市町村研修課

〒310-0802 水戸市柵町1-3-1 水戸合同庁舎7階
TEL 029-303-1326 FAX 029-233-1031
E-mail jichiken2@pref.ibaraki.lg.jp

■交通アクセス

- ・水戸駅南口から徒歩約10分
 - ・研修生用駐車場(水戸市三の丸3丁目9番地)から徒歩約10分
- 詳しくは当研修所HPを御覧ください。
<http://www.ibaraki-jichiken.jp>