

管理職、リーダーのためのメンタルヘルス・マネジメント

様々な統計によると、IT企業におけるうつ病罹患率は2倍以上に上ると報告されています。このようなメンタルヘルスの問題は、単なるコストだけでなく、生産性やコンプライアンスにも大きな脅威を与えています。社会的損失額はなんと3兆円にも上ると言われており、この状況は組織の健全性と成長に直接影響を及ぼす可能性があります。



この研修は、管理職やリーダーが直面するこれらの課題に焦点を当てています。心理学を基盤とし、実際のメンタルヘルスマネジメント手法を学ぶことで、組織内で具体的なアクションを展開できるようサポートします。

心理学の基本から学び、メンタルヘルスの管理やリーダーシップにおける具体的な知識を獲得します。また、メンタルタフネスの育成方法、そして実際の職場で発生するであろうメンタルヘルスの問題に対処するための手法などを習得します。これにより、組織内でのメンタルヘルスに関するリーダーシップを強化し、持続可能な健全な職場環境を構築する手助けをします。

コース詳細	
研修講座コード	PS050
受講料	¥27,500
開催予定	1日間(6時間) 2025-07-24(木)
開講時間	9:30-16:30（お昼休み 基本12：00から13：00まで）
前提知識	IT業界経験3年以上の方
対象者	管理職、リーダー 部下や後輩のメンタルケアに責任のある方
到達目標	・メンタルタフネスについて正しい理解をする ・メンバーのメンタル面を指導できる ・不調者に対して適切な対応ができる
講師	セイ・コンサルティング・グループ(株) 田淵 真理子
備考	

研修内容

- ◎オリエンテーション 【講義】
- ・メンタルヘルスとは・・・
 - ・メンタルヘルスの重要性
1. 心理学の基礎 【講義／演習】
- (1) 心理学の基礎
 - (2) 心理学の歴史
 - (3) 身近なものからの心理学（行動・色など）
2. 心理学の応用 【講義／演習】
- (1) 心理学の応用
 - (2) 心の健康について
 - (3) 現代の心の病気について
 - (4) メンタルヘルスと睡眠
3. メンタルヘルスマネジメント 【講義／演習】
- (1) 健康な心の状態とは
 - (2) ストレッサー・ストレス度とは？
 - (3) ストレスの書き出し・ストレス度チェック
 - (4) セルフメンタルケアとは・・・
5. 自分を知ろう 【講義／演習】
- (1) 色彩心理学分析
 - (2) コミュニケーション心理分析
 - (3) メンタルタフネス度（＝心の強さ）チェック
 - (4) メンタルタフネスを作る方法
6. 職場で起きやすいハラスメント対策 【講義】
- (1) パワーハラスメント
- セクシャルハラスメント
- モラルハラスメント
7. 職場でのコミュニケーション方法 【講義／演習】
- (1) 予防・早期発見の基本
 - (2) メンタルヘルス不全者のサイン
 - (3) 大切なコミュニケーション方法
（聴くコミュニケーション・話すコミュニケーション）
 - (4) 色彩をコミュニケーションに活かす方法
 - (5) 相談を受けた際の注意・対応
 - (6) アンガーマネジメント
8. 総合演習 【演習】
- ・職場でのケーススタディ
 - ・受講者からのフィードバック
 - ・講師コメント
- ◎総まとめ 【講義／演習】
- メンタルヘルスマネジメントのための指針
- ※進捗状況により変更となる場合があります。

お問い合わせ先

(株)北海道ソフトウェア技術開発機構 事業部研修課

営業時間: 平日 9:00～17:00

お問合せ: <https://www.deos.co.jp/contact>

電話: (011) 816-9700