

# 【オンライン】IT技術者のためのメンタルヘルス・マネジメント

「オンライン（Zoom）」開催研修です。

3日間を2日間に短縮し、お忙しい方にも受講しやすくしました。



パワハラやセクハラ等が問題となっている昨今です。本研修では、心の管理法を習得する心理学から考えられたメンタルヘルスマネジメント手法を提供します。

心理学を基礎から学ぶことにより、個人の立場から具体的な行動レベルの知識を習得することができます。

また、管理監督者の立場からメンタルタフネスを指導する方法や実際に起こり得る具体的な職場での対処法を学びます。

◎この研修は、全国オンライン共同開催です。

コース詳細	
研修講座コード	XS270
受講料	¥40,700
開催予定	2日間（8時間） 2025-11-10(月)～2025-11-11(火)（オンラインでの受講です）
開講時間	13：00～17：00
前提知識	
対象者	メンタルヘルス・マネジメントを身に付けたい方
到達目標	<ul style="list-style-type: none"><li>メンタルタフネスについて正しい理解をする</li><li>メンバーのメンタル面を指導できる</li><li>不調者に対して適切な対応ができる</li></ul>
講師	セイ・コンサルティング・グループ株式会社 田渕真理子
備考	こちらのコースはオンライン（Zoom）開催研修です。 <a href="#">オンライン研修の受講方法について</a> ZOOMを使用したオンライン形式での実施です。ご自身でWebカメラ付きのパソコンをご用意の上、リモートで受講いただきます。

## 研修内容

- <1日目>
- ◎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【演習】
- (1) 心理学の基礎
  - (2) 心理学の歴史
  - (3) 身近なものから分かる心理（行動・色など）
2. 心理学の応用【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【演習】
- (1) 健康な心の状態とは
  - (2) ストレッサー
  - (3) ストレス度とは
  - (4) ストレスの書き出し
  - (5) ストレス度チェック
  - (6) セルフメンタルケアとは・・・
  - (7) ビリーフチェンジ（ネガ・ポジ変換法）
  - (8) 感情コントロール（クリアリング法）
- <2日目>
4. 自分を知ろう【講義】【演習】
- (1) 色彩心理学分析
  - (2) 個々の行動パターンを分析
  - (3) 心の強さを知ろう
  - (4) メンタルタフネスを作る
5. 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
  - (2) セクシャルハラスメント
  - (3) モラルハラスメント
6. 職場でのコミュニケーション方法【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・話す）
  - (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
7. 総合演習【演習】
- ・職場でのケーススタディ1、2、3
  - ・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  
～研修成果お持ち帰りシートの記入と全員発表
- ◎演習はオンラインホワイトボード使用します。なお、ご自身のPCに文章作成ソフト（例：OfficeWord、メモ帳など）をご用意いただくと入力時に便利です。
- ※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