

職場のメンタルヘルス研修

★ 分割・部分実施など、カスタマイズが可能です。

- 1) 対象者：新入社員～社員全般、中間管理職、管理職、スタッフ、主婦OL、教師、マネージャー
- 2) 時間：8時間×1日コースまたは2日間コースがあります。

時間	項目	ねらい
9:00	I. 【メンタルヘルスとは】 <ol style="list-style-type: none"> 1. メンタルヘルスとは 2. ストレスチェックの義務化 3. EQ診断、IDコンパスの活用 	ストレス社会に生きる現代、労働安全法の一部改正する法律（通称：ストレスチェック義務化）が2015年12/1に施行されました。効果的な診断を紹介します。
12:00	II. 【精神病の歴史～現在のうつ病】 <ol style="list-style-type: none"> 1. 精神安定剤は、現代のロボットミーム手術 2. 英国暗黒の100年間～G病棟からの脱出 3. 「精神病という病はない」Wグラッサー 	精神病の歴史は、過ちを繰り返しています。「精神科には注意しましょう・・・。」と警告するWグラッサー博士まで、歴史から見た正しいメンタルヘルスを理解します。
昼 食		
13:00	III. 【セルフ・コントロール】 <ol style="list-style-type: none"> 1. 脳の働きと基本的欲求 2. WDEP手法（セルフ・コントロール法） 3. 基本ロールプレー 4. 応用ロールプレー 	脳の働きを理解することで、自分の基本的欲求を理解します。また、コントロールできることとできないことに分けること。WDEP手法のロールプレーから、自分でできるコントロール法を学びます。
14:30	IV. 【ストレス解消法】 <ol style="list-style-type: none"> 1. ニューロ・ロジカルによる解消法 2. ネガティブな感情を取り除く 3. 心のブレーキを外す 4. 心配を吹き飛ばす 	簡単にできる感情とのリンクの切り方や、ネガティブな感情の排除法、心のブレーキを外し前進すること、心配ごとの96%は自分の範疇外であることを理論的、統計的に認識します。
16:00	V. 【幸せな人生を生きるために】 <ol style="list-style-type: none"> 1. 精神的健康を損ねる3段階 2. 過去と他人は変えられない 3. 自分と未来は変えられる 4. 自分の人生は自分で舵を取れ！！ 	人生を幸せに生きる事は、誰もが願う事です。その多くは変えられないことに振り回されています。自分の人生をHAPPYに生きて行く考え方、行動の仕方をシンプルで分かりやすく理解頂きます。
17:30	VI. 【まとめ】 <ol style="list-style-type: none"> 1. シート記入・まとめ 2. 得たこと、学んだこと 	学んだことを記入しながらまとめ、自身の言葉で発表します。今日から実行してください。あなたの未来はあなたが切り開くのです。
18:00	<ol style="list-style-type: none"> 3. 発表 	

2日間コースは、講師（セラピスト）の実際の精神療法体験を交えて、より具体的事例を通して、うつ病、心身症、過食症、依存症、遅刻常習犯、言い訳病など、参加者のニーズに合わせ、実際のロールプレーを体感しながら対処法を学びます。精神疾患のある部下や家族を抱える方の質問に講義（模範ロールプレー）を通して学ぶセッションです。