

【オンライン】市町・メンタルヘルス(一般職員)

● 研修のねらい

- ・メンタルヘルスについて正しい知識を持ち、セルフケアを中心とした基本的な事項について理解を深める。
- ・職場に持ち帰り、関連研修を受講した管理監督者とともに、組織に浸透させる。

● この研修のおすすめポイント

一般研修でメンタルヘルスを受講してから年月が経過した方や、新しい職場に異動した方などにおすすめします。

● 日程

第1回 令和8年10月16日(金)

第2回 令和8年10月26日(月)

● 予定人員

500人×2回 計1000人

● 対象者

一般職員(課長、係長及びこれに相当する職以上にある職員を除く。)

原則、市町の各職場から一般職員1名の受講(必要に応じて1名以上の受講可能)。

なお、同じ職場から管理監督者1名が【メンタルヘルス(管理監督者)】を受講。

● 講師(予定)

《C's PORT 河内 理》

金融機関関連会社を約4年勤め、平成10年11月より労務管理や安全衛生情報誌の取材や営業活動に携わり、行政、団体、企業、労働組合等幅広い人脈とネットワークを持つ。2003年に日本キャリア開発協会CDA資格と出会い取得、以来就職支援、組織内キャリア開発、メンタルヘルス、コミュニケーションなどカウンセリング技法を活用した研修講師としても活動。メンタルタフネス講座や強み診断をもとにした強み体感ワークなど、受講者の「強みを活かす自己理解」の気づきや手助けには定評がある。

● 標準プログラム

1日 合計1.5時間

13:25 - 13:30 オリエンテーション

13:30 - 15:00 ・ストレスへの気づきや基本的な対処方法
・メンタルヘルス不調者との関わり方
・職場におけるコミュニケーション

15:00 - 15:15 閉講