

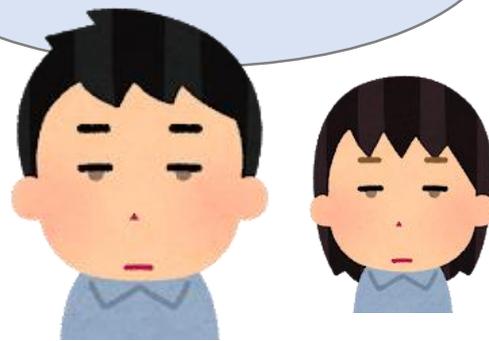
メンタルヘルス研修

●メンタルヘルスに関する動向

自分の仕事や職業生活に関することで
強いストレスと感じる事柄がある
労働者の割合

(平成29年「労働安全衛生調査」)

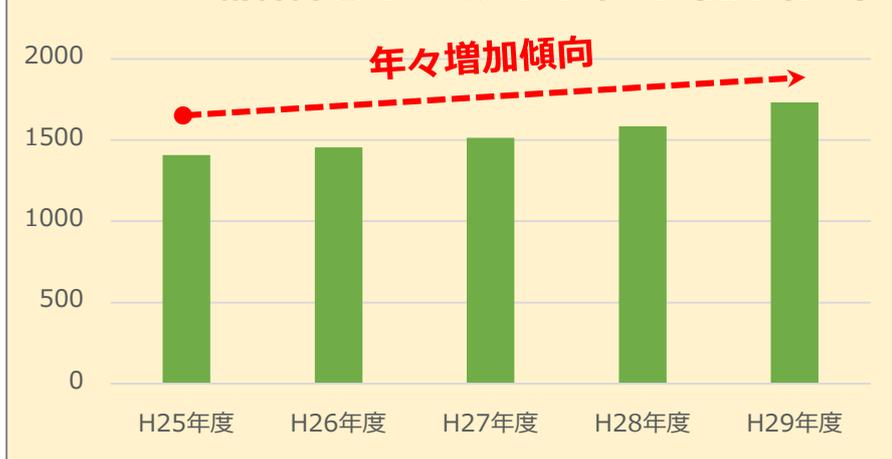
58.3%



“強いストレス”と感じる事柄 (主な3つ)

- 仕事の質・量 (62.6%)
- 仕事の失敗・責任の発生等 (34.8%)
- 対人関係 (セクハラ・パワハラ含) (30.6%)

精神障害等の労災補償状況 (請求件数)



仕事による**強いストレス**等が原因で発病した
精神障害の状況

(平成29年度「過労死等の労災補償状況」)

職場で見られる精神障害の多くは、「うつ」や「不安」です。平成29年度の労災認定件数が最も多い職種は、専門的・技術的職で、次いで、サービス業、事務職でした。

●職場のメンタルヘルスケア

平成27年「ストレスチェック制度施行」 → 年1回のストレスチェックの実施

しかし!

「現実的な取り組みが進まない」という課題を抱える企業も多い

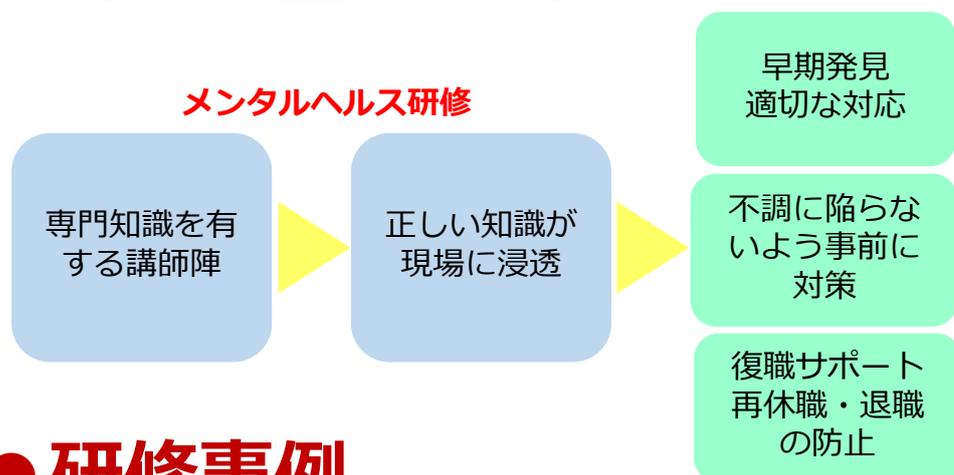
なぜ?

専門知識を持っている従業員がいない
何から始めればよいかわからない

● 研修の特徴

- 事前のヒアリングで課題やご要望を丁寧にお伺いし、研修内容に反映。
- 受講対象者、人数、時間に合わせて、メンタルヘルスに関する様々なテーマをご提案、実施可能。
- メンタルヘルスの専門知識を持つ講師が対応。

● 研修で望める効果



● 研修事例

テーマ	内 容	所要時間
セルフケア	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスやメンタルヘルスを正しく理解する ・ 自分のストレスに気づき、自分に合ったストレス発散方法を把握する ・ 身体症状などストレスの兆候に気づく 	2時間～
ラインケア（管理職）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 上司が実施するメンタルヘルス対策 ・ 部下の不調に気づく ・ 従業員からの相談に対応する ・ 職場環境を改善する 	2時間～
アサーション	<ul style="list-style-type: none"> ・ お互いを尊重しながら率直に自己表現できるようになる ・ より良い人間関係を構築するためのコミュニケーション 	2時間～

- 上記の他に、モチベーションやレジリエンス（折れない心）などメンタルヘルスに関連する研修もご提案可能です。
- 企業や従業員にとって、メンタルヘルス不調の従業員への適切な対処だけでなく、いかにメンタルヘルス不調そのものを予防していくのかが重要です。貴社での「メンタルヘルス研修」の定期的な導入をぜひご検討ください。

お問合せ先

株式会社能力開発（エイジェックグループ）



- 【新 宿】 〒163-0646 東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル46F
TEL 03-5909-7327 / FAX 03-3349-8207
- 【品 川】 〒108-0075 東京都港区港南2-16-4 品川グランドセントラルタワー7F
TEL: 03-5781-1582 / FAX: 03-5715-2932
- 【名古屋】 〒450-6307 愛知県名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋7F
TEL 052-563-5400 / FAX 052-563-5401

<https://www.nokai.co.jp>

Mail info@nokai.co.jp

(担当 :)