



【メンタルヘルス対策】提供テーマ（一部抜粋）

領域	学習対象者	学習テーマ	学習の目的・狙い
メンタルヘルス基礎	全社員	怒りのコントロールと適切な伝え方	<ul style="list-style-type: none"> ・むやみに怒りを発散させるのではなく、相手の立場や状況を尊重した上で自分の考えや感情をうまく伝える方法を理解する
セルフケア	全社員	セルフケアの基本 ～いつもと違う自分に気づく～	<ul style="list-style-type: none"> ・どのような観点でいつもと違う自分に気づくのか、どのような方法で気づくのかを理解する
ラインケア	管理職・リーダー	ラインケアの基本 ～業務負荷増大時のメンバー支援～	<ul style="list-style-type: none"> ・管理監督職には安全配慮義務があり、危険を察知し、回避する義務があることを理解する ・メンタルヘルス不調になる要因やストレスが高まるサインを理解する ・仕事の量的な負担が高まる時のマネジメントに求められる行動を理解する
ラインケア	管理職・リーダー	ラインケアの基本 ～部下の変化に気づく～	<ul style="list-style-type: none"> ・変化に気づくことがメンタルヘルス不調の予防において、重要であることを理解する
ラインケア	管理職・リーダー	心理的安全性のある職場づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・お互いに信頼し率直に話し合える職場の特徴と、管理監督者がそのような職場をつくるために実践すべきポイントを理解する
...	...	(他22本)