

## 【メンタルヘルス対策】提供テーマ一覧

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	企業に求められる安全衛生とメンタルヘルス	・メンタルヘルスマネジメントを行う上で知るべき、労働環境や法律と正しい態度を理解する
メンタルヘルス基礎	全社員	メンタルヘルス不調に陥るメカニズム	・メンタルヘルスとメンタルヘルス不調になるメカニズムを理解する
メンタルヘルス基礎	全社員	リモートワークにおけるメンタルヘルスケア	・リモートワークとオフィスワークの違いや、リモートワークでメンタルヘルス不調に陥らないためのポイントを理解する
メンタルヘルス基礎	全社員	レジリエンス ～ストレスからしなやかに回復するために～	・困難な状況でも柔軟に対処しストレスを軽減することの重要性と、どうすればそのように対応できるかポイントを理解する
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	・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
メンタルヘルス基礎	全社員	アサーション ～お互いが気持ち良く働くためのコミュニケーション～	・自分と相手の両方を尊重したコミュニケーションを取るために、注意すべきポイントや伝え方のステップを理解する
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～	・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
セルフケア	全社員	セルフケアの基本 ～ストレス要因の見かたを変えてみる～	・自分の認知（考え方）の癖によって、ストレスが生じている可能性があることを知り、その対処方法を理解する
セルフケア	全社員	セルフケアの基本 ～「報告」「相談」のパワーを活かす～	・ソーシャルサポートやカウンセリングの有効性を理解する
セルフケア	全社員	フォローアップ ～コミュニケーションを変え、ストレス要因を減らす～	・フォローアップとアサーションスキルを発揮することで、変化の大きい環境下でも、上司や同僚の信頼関係を構築しながら柔軟に対応していく方法を理解する
セルフケア	全社員	リモートワークでメンタルヘルスを保つ習慣行動	・健康的にリモートワークを継続するためのポイントヘルス・ワーク・ライフの観点から理解する
セルフケア	全社員	リモートワークで悩みを抱えたままにしない方法	・リモートワークで生じやすい悩みを解消するためのストレス要因に応じた対処（コーピング）を理解する
セルフケア	全社員	リモートワークにおける人間関係構築	・リモートワークとオフィスワークでのコミュニケーションの違いを知りリモートワーク時に気を付けるべきポイントを理解する
セルフケア	全社員	リモートワークにおけるチームコミュニケーション	・リモートミーティングを円滑に進めるためのポイントを理解する
セルフケア	全社員	ジョブ・クラフティング ～主体的に仕事を工夫し、やりがいを高める～	・仕事をより良く進めるために考え方・周囲の人との関わり方・仕事のやり方を工夫し、自分なりのやりがいを見出す方法を理解する
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～	・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～	・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	メンバーとの信頼関係構築 ～相談しやすい雰囲気を作る～	・相談しやすい状況を管理者自身がつくりだすことが、メンバーのメンタルヘルス不調の防止する機会になることを理解する
ラインケア	管理職・リーダー	メンバーとの信頼関係構築 ～管理職に求められる傾聴力～	・メンバーからの悩みに対して傾聴することが、メンバーに安心をもたらすし、状況の整理につながり、上司との信頼関係を築いていくことを知る
ラインケア	管理職・リーダー	リモートワークにおけるメンバーコミュニケーション	・リモートミーティングを円滑に進めるために管理監督者が気を付けるべきポイントを理解する
ラインケア	管理職・リーダー	管理職のための復職支援のポイント	・職場復帰支援のステップ、また職場復帰後の対応で管理監督者が気を付けるべきポイントを理解する

## 【メンタルヘルス対策】提供テーマ一覧

---

領域	学習対象者	学習テーマ	学習の目的・狙い
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	・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