

## メンタルヘルス研修

目 標	ストレスに対する理解を深め、自らのストレスに気づき対処し、また同僚の視点から、職場のメンタルヘルスの改善・対処についての手法を習得する。		
対 象 者	すべての職員		30人
期 間	令和6年12月12日（木）		1日
科 目	研修方法	時間	概 要
メンタルヘルス	講義・実習	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・脳とこころ</li> <li>・地方公務員のメンタルヘルスの現状</li> <li>・メンタルヘルスの中身（図表）</li> <li>・メンタルヘルスの課題</li> <li>・セルフケア（自己理解）</li> <li>・ストレスチェック</li> <li>・人間関係とコミュニケーション</li> <li>・コミュニケーションの勧め、傾聴法の実習</li> <li>・事例検討</li> <li>・質疑応答</li> </ul>
合 計		6	
講師（予定）	医療法人社団爽風会心の風クリニック千葉 院長 山 内 直 人		

### 研修日程

	9:00	9:10		12:00	13:00	15:50
1日目	オリエン テーション	研修	研修	昼食	研修	研修