

# 初級メンタルヘルス研修



## ■ 講座概要

入社2,3年の従業員の方々を対象に実施する、基本的なメンタルヘルスに関する研修です。

自身のメンタルケアにつながるセルフケアの知識からはじまり、自身や仲間の強みに着目する「ストレングスモデル」や、安心できる場についての知識の習得。最後に「つながりマップ」作成実習にて、自身と社会との接点について考えます。

## ■ 内 容

- ・労働環境・雇用問題
- ・若者ところの健康
- ・日本の若者の自死の現状
- ・セルフケア
- ・安全地帯の拡がり
- ・基本的自尊感情
- ・社会的自尊感情
- ・サードプレイス
- ・演習「つながりマップ」

■ 時 間:90分～120分

■ 講 師:精神保健福祉士

■ 対象者:入社2,3年目の従業員

■ 人 数:10名～30名程度

※研修費用につきましては、別途ご相談ください。