

法人新任職員研修【シラバス】

|                                   |                                                                                                                                |      |              |                 |                                                                                                                                             |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 研 修<br>コース                        | 新任職員研修                                                                                                                         |      |              |                 |                                                                                                                                             |
| 科目名                               | メンタルヘルスとは？<br>～心と身体の健康について～                                                                                                    |      | 研修形態<br>講義時間 | 講義・演習<br>(120)分 |                                                                                                                                             |
| 講 師                               | ・衛生管理者                                                                                                                         |      |              |                 |                                                                                                                                             |
| 分 野                               | A                                                                                                                              | 参加区分 | 1            | 段 階             | I                                                                                                                                           |
| 実施目的                              | 1. メンタルヘルス（心と身体の健康）のあり方について学び、生き生きと働けること、直面するストレスとのより良い付き合い方（対応）について学び、仕事に活用できる。<br>2. ストレスチェック制度を知り、1に対する取り組みへ繋げるための方策を学ぶ。    |      |              |                 |                                                                                                                                             |
| 到達目標                              | 1. ストレスに対する理解を深め、自分のストレスに気づき、対処する手法を知り、実践することで心と身体の健康を気遣うことができる。<br>2. 対象、対象者に応じた関係作りの必要性を知り、対応力を身につけることでストレスの軽減・回避に繋げることができる。 |      |              |                 |                                                                                                                                             |
| 主な内容                              |                                                                                                                                |      |              |                 | 備 考                                                                                                                                         |
| 1. ストレスとは何か<br>ストレスの要因と<br>ストレス反応 | 1) ストレスの要因<br>① 仕事、人間関係、家庭、金銭問題、性格、健康 等<br>② ストレス要因を整理する<br>(ワーク可)<br>③ ストレスの程度と仕事への影響<br>④ ストレス度チェック等<br>⑤ 適度なストレスはやる気を高めること  |      |              |                 | ○ 仕事に関する<br>こと以外のストレス<br>要因が仕事へ影響<br>することについて<br>でも説明をする。<br><br>○ 講義説明が<br>中心となるため、<br>1－1)－②にて<br>個人ワークを行い、<br>現在の考え方の<br>洗い出し、整理を<br>する。 |
| 2. ストレス軽減・回避<br>のための対処方法          | 1) 自分自身のストレス反応を見逃さないために<br>① こんな症状に注意<br>(燃えつき、新任の注意点、ギャップ等)<br>② ストレスへの対処方法<br>③ メンタルヘルスとは<br>(向き合い方、軽減・回避等について)              |      |              |                 |                                                                                                                                             |
| 3. ストレスチェック制度<br>について             | 1) ストレスチェック制度説明<br>※1の内容にも触れながら、事例的に理解を深める説明を交える                                                                               |      |              |                 |                                                                                                                                             |
| 4. まとめ                            | 1) 仕事とプライベートの境界線について<br>2) 対人援助職として大切にすることについて                                                                                 |      |              |                 |                                                                                                                                             |
| 評価方法<br>評価基準                      | アンケート調査                                                                                                                        |      |              |                 |                                                                                                                                             |
| 関連科目                              | 「チームの一員として働くことの大切さ」「対人援助職としてのコミュニケーション」<br>「対人援助職の職業人マナー」                                                                      |      |              |                 |                                                                                                                                             |
| 参考文献                              | 『～メンタルヘルス研修プログラム例～』, 株式会社インソース<br>荒木友希子『ストレスマネジメント・メンタルヘルスケア』, 金沢大学<br>『事業場における心の健康づくり及びストレスチェック実施要領』, 社会福祉法人東北福祉会             |      |              |                 |                                                                                                                                             |