D　組織
マネジメント　D-2

メンタルヘルス（セルフケア・ラインケア）

対　象	（セルフケア）全職員　（ラインケア）管理職・監督職
日数/時間	各半日間／3時間
研修のすすめ方	講義、個人・グループワーク

研修のゴールと概要	**メンタルヘルスの基本を理解し効果的な予防・対応スキルを習得する** 基礎的な知識と効果的な予防・対応スキルを身につけます。セルフコントロールスキルを学び、セルフマネジメント力と職員のパフォーマンスを高めます。

研修の特徴	01　メンタルヘルスのポイントを学習する 02　効果的なストレス対処を学ぶ 03　部下支援の実践力を養う（ラインケア）

プログラム	**（セルフケア）** **1. メンタルヘルスの基礎知識・セルフケアの必要性** **2. セルフコントロールを高めるポイント** ・認知パターン／ストレスで折れない力 **3. 職場ストレスを軽減する** ・人間関係／効果的な予防方法 **（ラインケア）** **1. 基礎知識・ラインケアの必要性** **2. 管理・監督職の役割** ・職場環境／信頼関係／予兆を見逃さない **3. 自分のストレス対策**

Copyright(c) 2026 NIPPON OMNI-MANAGEMENT ASSOCIATION

●課題に寄り添ったカスタマイズ対応
掲載プログラムはモデルプログラムです。経験豊富な専門スタッフが、課題やご希望を丁寧にヒアリングし、最適な講師選定と効果的な育成プログラムをカスタマイズしてご提案いたします。

●お問い合わせ／ご相談／お見積り依頼　https://www.noma.or.jp/hrd/contact/
「実施の希望日時」「対象者」「テーマ」「ご予算」等、わかる範囲でご相談ください。