



医療・福祉事業所内 メンタルヘルスケア研修 (オンライン)のご案内

実施期間

令和5年

4月→5月

コロナ禍における医療・福祉従事者の方の心身の健康を保つことと、事業所の心の健康づくりの取組が進むことを目的とした研修を実施いたします。

対象

都内の医療機関、高齢者施設・事業所、
障害者施設・事業所、
児童福祉施設に従事する方

実施日程

2023年6月からは新たな内容で研修を開催します

2023年4月～5月末まで(予定)

下記6講座を毎月実施

(詳細は東京都ホームページをご覧ください)

開催方法

オンライン研修
(zoom ウェビナーを利用)

申込方法

こちらのWEBフォームから
個人単位でお申し込みください。

お申し込み ▶
QRコード



<https://form.run/@chr-1679455055>

研修の内容

※令和4年度の研修と同じ内容です。



セルフケア

従事者ご自身向けの内容です。
対象者全員が受講いただけます。

S1

セルフケア基本編

自分や周囲の人のメンタルヘルス不調に気づくポイント、気づいた時の対応方法などメンタルヘルスの基本的な知識をお伝えします。

S2

セルフケアアドバンス編

ストレスへの対処方法、ストレスマネジメントについて、具体例を挙げてご紹介いたします。

S3

コロナ禍におけるセルフケア

コロナ禍で起こりやすいストレスの特徴を踏まえて、コロナ禍を乗り越えるヒントをご紹介します。

● 1講座は30分程度です。● 匿名で研修に参加することが可能です。

● メンタルヘルスケアに関する体系的な知識を身に着けるためには、一連の3つの講座を受講することをお勧めします。



ラインケア

管理・監督にあたる方向けの内容です。
管理・監督者の方のみ受講いただけます。

L1

ラインケア基本編

職場でメンタルヘルス不調を見落とさないために、管理職として押さえておくべきラインケアのポイントをお伝えします。

L2

ラインケアアドバンス編

生き生きと働ける職場づくり、職場のメンタルヘルス不調を予防するための職場のコミュニケーションのポイントをお伝えします。

L3

コロナ禍におけるラインケア

コロナ禍での職場の問題と、その解決に役立つポイントをお伝えします。

メールマガジンの配信

※コンテンツの内容は予告なく変更することがあります。※1つのテーマに対して数回に分けて配信する場合があります。

メンタルヘルスケア研修の受講申し込みをされた方の中で、希望される方にセルフケアに役立つメールマガジンを毎月1回配信いたします。ご希望の方は研修申込フォーム内よりお申し込みください。

配信内容
(予定)

- ストレスに強くなろう
- 自分の・周りの人の健康を大切にしよう
- レジリエンス(回復力)
- 効果的なチームとは～心理的安全性について～
- コミュニケーション上手になろう
- 相談対応や職場環境改善について
- 制度を知ろう～ハラスメントや休暇制度について～

研修に関するお問い合わせ先

研修のお申込みはお電話では受け付けておりません。

WEBフォームよりお申し込みください。

この研修は、公益社団法人東京都医師会が東京都から受託し実施します。東京都ホームページ ◀PDFで閲覧の方はこちらをクリック

03-6273-3911

講座内容 ▶
お申し込み
QRコード

