



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 令和6年
6月→3月

様々な問題に直面する医療・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～2024年3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-1679979834>

研修の内容



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 (メンタルヘルスの基礎知識)

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 (セルフケアの実際)

セルフケアの基本と、自分でできるメンタルヘルスセラピーの具体例をご紹介します。

S3

ストレス対応編 (ストレスへの抵抗力を高める)

ストレスへの対処方法、ストレスマネジメントの具体例を通して、レジリエンスやストレスへの抵抗力を高めるためのポイントをお伝えします。



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 (管理・監督者におけるメンタルヘルスの基礎知識)

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

ラインケアコミュニケーション基礎編 (働きやすい職場づくり)

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

ラインケアコミュニケーション実践編 (コミュニケーションの実際)

性格特異性・年代別のコミュニケーションについて、具体的にお伝えします。

● 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。

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～

これまでの研修動画

これまでの
研修動画
QRコード



これまでの研修動画
(令和5年4月～5月)は
こちらからご視聴いただけます。

<https://www.chr.co.jp/tokyo-mail-magazine/kako2023/>

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

【講座内容・お申し込み】<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kiban/koza/mental-health-self-care/mentalhealthcare.html>

03-6273-3911

講座内容
お申し込み
QRコード

