

メンタルヘルス研修（管理職）

✎ 研修の目的

部下のストレスに敏感になる意識を身につけるとともに、予防、早期発見、早期対応について学び、適切な対応能力の向上を図る。

👤 講師・所属

水野 順子 一般社団法人日本経営協会（eラーニング）

📄 研修のねらい・概要

厚生労働省が定める「メンタルヘルス指針」に準拠し、職場のメンタルヘルスマネジメントにおける管理職の役割を知り、効果的で有効なメンタルヘルスケアの実践的な方法を習得する。

👤 研修内容

1. 職場のメンタルヘルスケアを知る
2. 「ストレス」の仕組みを知る
3. 職場で取り組むメンタルヘルスケアを知る
4. ONE アクションを定めよう
5. 理解度確認テスト



👤 受講者の声（令和7年度）

- ・初めてeラーニングを受講したが、わかりやすく、聞き漏らした場合も何度でも再生できる点良かった。
- ・受講可能な期間が長く、ありがたかった。講義時間も受講しやすい長さだった。
- ・早期の気づきと日頃からのコミュニケーションを心掛け、働きやすい職場になるように目指したい。上司が部下を一方向的に理解するだけでなく、部下も上司を理解するような関係性を築けるように努力したい。
- ・ストレスの仕組み、段階について知ることができた。復職へのサポートについても学ぶことができた。為になった。