

# メンタルヘルス対策WEB講座シリーズ



マルチデバイス対応

## Content

## Lecturer

### 担当講師陣



(株) ディーズメンタルヘルス・ラボ  
産業医 精神科医  
原 雄二郎 鄭 理香

### ラインケアコース

- ▶ 管理監督者によるラインケアの実務
- ▶ 職場のメンタルヘルスの実務 基礎編
- ▶ 職場のメンタルヘルスの実務 応用編
- ▶ 在宅勤務におけるラインケアの実務

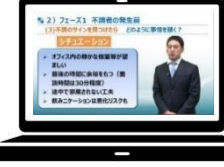







### セルフケアコース

- ▶ ストレスマネジメントの基礎
- ▶ 予防意識の継続とメンタルヘルス対策
- ▶ 在宅勤務における生活の記録と運動
- ▶ 問題解決技法でストレス解消！
- ▶ マインドフルネスの実践
- ▶ 治療と仕事の両立支援









企画制作

日本コンサルタントグループ



# ラインケアコース

講座テーマ	ラインケアの基本と実務をしっかりと習得 疾患ミニレクチャー付き <b>管理監督者によるラインケアの実務</b>		<b>昇格時の定番</b>	
講座のねらい	ラインケアとは何かをお伝えして、管理監督者が行うべき事項を不調者の発生前と発生したときの対処法、そして復職者のケアの3つのフェーズに分けて解説しています。管理監督職へ昇格時に受講いただくと効果的です。			
受講料	1人につき3,850円(税込)	受講期間	1ヵ月(標準学習時間約50分)	
受講対象者	管理監督者	確認テスト	全10問	
カリキュラム	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>1. ラインケアとは 2. ラインケアとは何をするのか? • フェーズ1 不調者の発生前 • フェーズ2 不調者発生 • フェーズ3 復帰後</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>3. 疾患ミニレクチャー うつ病などの精神疾患  • 確認テスト • アンケート</p> </div> </div>			
講座テーマ	「気が付く」「声をかける」「つなぐ」の3つの基本をしっかりと身につけるために <b>職場のメンタルヘルスの実務 基礎編 改訂版</b>		<b>基本パッケージ</b>	
講座のねらい	ラインケアで行うべき3つのことを具体的に、かつコンパクトにまとめたコースで、ラインケアの未受講者、管理職で中途入社された方などにおすすめのコースです。また、在宅勤務におけるラインケアの実務とセット受講が効果的です。			
受講料	1人につき3,850円(税込)	受講期間	1ヵ月(標準学習時間約50分)	
受講対象者	管理監督者	修了テスト	全20問	
カリキュラム	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>1. 職場のメンタルヘルス対策の基礎知識 2. 部下の不調に早期に気づき、対応する 3. 部下を観察し、不調に気づくために 4. 観察・気づきの3つのポイント</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>5. 声をかけ、聴くために 6. こんな聴き方は嫌だ! 7. 上手につなぐために  • 確認テスト</p> </div> </div>			
講座テーマ	新しい視点からのメンタルヘルスと難しいケースへの対処法を身につける <b>職場のメンタルヘルスの実務 応用編 改訂版</b>		<b>復職者受入必須</b>	
講座のねらい	新しい視点(ポジティブメンタルヘルス)からのラインケアの仕方を紹介しています。また難しい対処方法について事例を交えて解説をしています。基礎編を受講済みの方、復職者を受入れる管理職の方におすすめです。			
受講料	1人につき3,850円(税込)	受講期間	1ヵ月(標準学習時間約50分)	
受講対象者	管理監督者	修了テスト	全10問	
カリキュラム	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>・応用編ワークシートダウンロードコーナー 1. 自分の部下・部署を「いきいき」させるために 2. 管理監督者のマネジメントのポイント</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>3. 復職の対応力を上げよう! 4. 難しいケースへの対応  • 確認テスト</p> </div> </div>			
講座テーマ	部下の見えにくさを解消し、サポート術を習得する <b>在宅勤務におけるラインケアの実務</b>		<b>在宅勤務対策</b>	
講座のねらい	在宅勤務者のラインケアをコミュニケーションの量と質、そして手段の限定化から問題点を整理して解説します。また、4つのソーシャルサポート術をお伝えします。在宅勤務者をかかえる管理職のレベルアップに最適なコースです。			
受講料	1人につき3,850円(税込)	受講期間	1ヵ月(標準学習時間約50分)	
受講対象者	管理監督者	修了テスト	全20問	
カリキュラム	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>1. ラインケアとは 2. 在宅勤務時の特殊性を理解する 3. 部下の状態が見えにくいを解消するには</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>4. 何を確認し、どうするのか 5. 部下を支えるサポート術 6. やってはいけないこと  • 確認テスト</p> </div> </div>			



# セルフケアコース

講座テーマ	セルケアコース ストレスマネジメントの基礎		改訂版	新人若手向け
講座のねらい	メンタルヘルスの必要性、ストレスとは何かを理解しやすく解説し、ストレスと上手に付き合うコーピングの実践方法について事例を交えながら具体的に解説します。新人教育などのフォローコースとして最適です。			
受講料	1人につき 2,750円 (税込)	受講期間	1ヵ月 (標準学習時間約40分)	
受講対象者	全従業員	修了テスト	全10問	
カリキュラム	 <ol style="list-style-type: none"> <li>1.職場のメンタルヘルスが注目される背景</li> <li>2.ストレスとは？ ～ストレスとストレス反応</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li>3.ストレスと上手に付き合うには？             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) コーピングの実践方法                     <ol style="list-style-type: none"> <li>A. 考え方を工夫する</li> <li>B. 行動を工夫する</li> </ol> </li> <li>2) リラクゼーションの実践方法</li> </ol> </li> </ol>		
講座テーマ	継続的な予防対策を促すために 予防意識の継続とメンタルヘルス対策		感染予防	
講座のねらい	感染症拡大防止とメンタル面での対処法をお伝えします。感染症の流行と収束を繰り返す中で予防意識の継続の習慣化とともにメンタル面での自身のセルフケアの有り方を考えていただくことを狙いとしています。			
受講料	1人につき 1,100円 (税込)	受講期間	1ヵ月 (標準学習時間約20分)	
受講対象者	全従業員	修了テスト	全3問	
カリキュラム	 <ol style="list-style-type: none"> <li>1.“予防意識の継続を個人個人が徹底しなくてはならない対処法”</li> <li>2.メンタルヘルスの影響とストレスのサインを理解する</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li>3.不安に立ち向かうためのメンタルヘルスの対策</li> <li>4.もしものときの対処法</li> </ol>		
講座テーマ	オン・オフをしっかりと意識した在宅勤務生活を確立しよう 在宅勤務における生活の記録と運動		在宅フォロー対策	
講座のねらい	在宅勤務者の生活リズムの作り方（オン・オフのつけ方）と健康管理のための運動について解説しています。消費カロリーの具体的な数値を上げて継続化を促す内容としています。			
受講料	1人につき 1,100円 (税込)	受講期間	1ヵ月 (標準学習時間約20分)	
受講対象者	全従業員	修了テスト	全5問	
カリキュラム	 <ol style="list-style-type: none"> <li>1.在宅勤務・自宅待機で生じる変化</li> <li>2.生活の記録について</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li>3.運動の種類</li> <li>4.お勧めの運動</li> </ol>		
講座テーマ	ケーススタディで学ぶストレス対策 問題解決技法でストレス解消		在宅フォロー対策	
講座のねらい	在宅勤務者の問題解決のケーススタディを通してセルフケアを促すことを狙いとしています。取り組みやすい問題解決技法ですので在宅勤務者のフォロー対策にご利用ください。			
受講料	1人につき 1,100円 (税込)	受講期間	1ヵ月 (標準学習時間約20分)	
受講対象者	全従業員	修了テスト	全3問	
カリキュラム	 <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ストレスモデルから捉えた問題解決技法</li> <li>2.問題解決技法を使ったケーススタディ STEP 1：ストレスの検討</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li>STEP 2：解決方法の検討</li> <li>STEP 3：解決方法の決定</li> <li>STEP 4：解決法の実行</li> <li>STEP 5：結果の確認</li> </ol>		

# セルフケアコース

講座テーマ	マインドフルにストレスと付き合う <b>マインドフルネス実践</b>	心のトレーニング	
講座のねらい	マインドフルネス＝心のトレーニング手法をストレスの解消というセルフケアの視点だけではなく、集中力の向上、生産性の向上といった、自身のパフォーマンス向上という視点から習得していただくことを狙いとしています。		
受講料	1人につき2,200円(税込)	受講期間	1ヵ月(標準学習時間約60分)
受講対象者	全従業員	修了テスト	全5問
カリキュラム	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <ol style="list-style-type: none"> <li>マインドフルネスとは</li> <li>ネガティブ思考分析</li> <li>ネガティブ思考からの脱却術                     <ul style="list-style-type: none"> <li>言葉置き換え法</li> <li>頭の「実況中継」法</li> <li>言葉の無意味化・早口言葉法</li> </ul> </li> </ol> </div> <div style="width: 45%;">  <ol style="list-style-type: none"> <li>マインドフルネスの実践                     <ul style="list-style-type: none"> <li>基本姿勢</li> <li>マインドフルネス身体スキャン</li> <li>マインドフルネス・呼吸法</li> <li>音のマインドフルネス</li> <li>確認テスト</li> </ul> </li> </ol> </div> </div>		

# ヘルスケア対策コース

講座テーマ	職場で行う「配慮」について <b>治療と仕事の両立支援</b>	啓発と浸透化を促進	
講座のねらい	3人に1人が何らかの疾患を抱えながら仕事をしているといわれている中で両立支援は欠かすことができないものとなってきています。特に職場での両立支援について治療別に具体的な「配慮」の仕方を解説しています。		
受講料	1人につき2,200円(税込)	受講期間	1ヵ月(標準学習時間約80分)
受講対象者	全従業員	確認テスト	全10問
カリキュラム	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <ol style="list-style-type: none"> <li>治療と仕事の両立支援はなぜ必要か ～治療と両立支援の背景～</li> <li>両立支援の進め方と「配慮」について</li> <li>職場における両立支援 ～それぞれの役割・行う「配慮」～</li> </ol> </div> <div style="width: 45%;">  <ol style="list-style-type: none"> <li>各治療の特徴と「配慮」の仕方                     <ul style="list-style-type: none"> <li>がん</li> <li>心疾患</li> <li>脳卒中</li> <li>糖尿病</li> <li>不妊治療</li> </ul> </li> </ol> </div> </div>		

## 【受講方法】

## 申し込み方法→

**ASP提供:** 受講者数分のIDを発行し「STeP研修サイト」にて受講いただく方法です。  
弊社HPのeラーニングご案内コーナーからお申込みください。

**移植提供:** 自社で運用されているLMS(eラーニングサイト)にコースを移植して受講いただく方法です。移植費用、1人あたりの受講料等は別途見積もりとなります。



# Tel:03-5996-7541

Mail:tsd@niccon.co.jp <https://www.niccon.co.jp>

株式会社日本コンサルタントグループ 営業本部  
東京都新宿区下落合三丁目22-15 ニッコンビル



会社名 株式会社日本コンサルタントグループ  
代表者 代表取締役社長 清水秀一  
社員数 140名(経営コンサルタント90名)、パートナーコンサルタント60名  
事業内容 総合経営コンサルタント業 戦略立案、企業診断・改善支援、地域開発人材育成・能力開発、市場調査、出版事業、WEB講座コンテンツ開発 WEBアプリケーション開発 WEBサービス提供  
事業所 札幌、仙台、福島、東京、名古屋、新潟、大阪、福岡



### <個人情報保護に関して>

弊社では、経営コンサルタント業務における商品、関連するアフターサービス、新商品・サービスに関する情報をお知らせする目的で、個人情報を保有しております。いただいた個人情報は、受講券の発送などに利用いたします。また今後、前述の目的にも利用いたします。

個人情報の取り扱いに関するお問合せ先: 株式会社日本コンサルタントグループ 運営支援本部 (03) 5996-7508