

## 衛生管理講座 メンタルヘルス教育研修トレーナーコース 教科日程表

※これは標準の教科日程です。都合により教科時間を変更する場合があります。

第1日	8:00～ 8:40	講座準備	9:10	10:20	休憩	10:30	12:00	昼食	12:50	13:50	休憩	14:00	14:40	コーヒープレイク	14:55	16:10	休憩	16:20	17:40	休憩	17:45	19:00	夕食
	受付		O-1	開講式 オリエンテーション		L-1-1	労働衛生管理概論 その1 概論(トレーナー、 スタッフの役割を含む)		L-1-2	労働衛生管理概論 その2 メンタルヘル スの意義		L-2	個人情報 保護への 配慮		L-3	企業リスク(リスクマネ ジメントとコンプライア ンス)		L-4, 5	関係法令、ストレス及びメンタルヘルスに関する 基礎知識(事業所の心の健康づくり計画、体制 作り等 (ストレスチェック含む))	L-4, 5			
第2日	8:30	10:00	休憩	10:05	11:10	休憩	11:20	12:35	昼食	13:20	15:15	コーヒープレイク	15:30	17:00	休憩	17:10	19:00	夕食					
	L-6-1	CS-1	職場環境の把握と改善の方法	L-6-2	同左(改善事例)		L-7	職場復帰における支援の進め方		L-8	メンタルヘルス不調の 気づきと対策		L-9-1、2/CS-2、3	メンタルヘルスケア等に関する教育技法 (セルフケア技法(傾聴法、自律訓練、 双方向コミュニケーション))									
第3日	8:30	9:30*	9:35	10:20	休憩	10:30	12:10	昼食	13:00	14:00	休憩	14:10	15:45	コーヒープレイク	16:00	17:50	休憩	18:00	19:00	夕食			
	L-9-1、2/CS-2、3	L-9-3	メンタルヘルスケア等に関する 教育技法 (現場指導の原則 モチベーションの向上)	CS-4		同左	L-10		ストレス(メンタル)対策事例	L-11		メンタル教育の進め方 (現場教育の原則: 、教育・研修の向上)、	CS-5		同左(演習)								
第4日	8:30	10:20	休憩	10:30	12:10	昼食	13:00	14:00	14:15	15:50	閉講式	16:00											
	L-12/CS-6	CS-7	CS-7	役割演技																			

O…オリエンテーション    L…講義    CS…討議、演習