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

大阪安全衛生教育センター

	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
第1日	**受付** 9時までに受付すること	9:20 10:40 O 開講式 オリエンテーション	休憩	10:50 12:00 L1・2 L1：労働衛生管理概論（トレーナーの役割と心得を含む） L2：関係法令（ストレスチェック制度を含む） 150分	昼食	12:50 14:10 L1・2	コーヒーブレーク	14:25 15:25 L4・5・6 L4：メンタルヘルスの基礎知識（60分） L5メンタルヘルス不調の気づき（60分） L6：メンタルヘルスの意義（60分）	休憩 15:35 16:35 L4・5・6	休憩 16:45 17:45 L4・5・6	休憩 17:55 18:55 L14-1 教育の方法（60分）	夕食 （情報交換）
第2日	8:30 9:30 L8 職場復帰支援 120分	休憩 9:40 10:40 L8	休憩	10:50 11:50 L3 個人情報保護への配慮・企業リスク（判例） 120分	昼食	12:40 13:40 L3	休憩	13:50 14:50 L7	コーヒーブレーク 15:05 16:05 L7 企業の健康経営 120分	休憩	16:15 17:30 L12 セルフケア技法・積極的傾聴法 150分	休憩 17:40 18:55 L12 夕食 （自習）
第3日	8:30 9:30 L13 新コロナ時代のメンタルヘルス（ストレスとの付き合い方） 120分	休憩 9:40 10:40 L13	休憩	10:50 12:10 L11 事業場外資源の活用 80分	昼食	13:00 13:50 L10	休憩 14:00 14:50 L10 職場環境改善（企業におけるメンタル対策事例を含む） 100分	コーヒーブレーク	15:05 17:05 CS1 職場改善の把握と改善の方法（事例研究） 120分	休憩	17:15 18:55 L14・CS2 指導案の作成要領（指導案の作成を含む） 100分	夕食 （自習）
第4日	8:30 10:00 CS2・3	コーヒーブレーク 10:15 11:15 CS2・3	休憩	11:25 12:25 CS2・3	昼食	13:15 14:25 CS2・3	休憩	14:35 15:45 CS21…3 指導案の作成・教育演技	閉講式	16:00 O…オリエンテーション　L…講義		