

報道関係者各位

2022年3月16日

中央労働災害防止協会  
健康快適推進部長 林 かおり  
【照会先】  
総務部 広報課長 道野 真貴子  
(電話) 03-3452-6542 (FAX) 03-3453-8034  
E-mail koho@jisha.or.jp

## 「心理相談専門研修」カリキュラムを変更、さらに「健康づくり推進スタッフ養成研修」を新設します

中央労働災害防止協会（中災防：会長 十倉雅和（日本経済団体連合会会長））では昭和 63（1988）年に策定された「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」（THP 指針）に基づいて、これまで 30 年以上にわたり健康保持増進措置を実施する THP スタッフの育成を行ってきましたが、THP 指針が令和 2（2020）年 3 月に改正されました（改正 THP 指針）。この改正により、労働者の健康状態の把握に基づく保健指導等の健康指導の実施という「個」に対する従来の取り組みに加えて、「職場の特性に合わせた体制づくり」や「PDCA サイクルの考え方」を取り入れた健康保持増進対策の進め方、「個から集団」への健康づくりの視点に立った支援が求められることとなりました。

そこで改正 THP 指針に対応し、かつ研修内容を充実させるため、令和 4（2022）年度から「心理相談専門研修」のカリキュラムを一部変更します。この研修では、労働者にとって身近に相談できる存在となるよう、ストレスに対する“気づきの援助”をはじめ相談対応に必要な技法について学んでいただきます。また、職場での問題への対応や働きやすい職場づくりのための取り組みを関係者と連携しながら適切に進めるための方法を、事例検討を通して学びます。

なお、これまでは 3 日間の集合研修でしたが、本研修では 1 日（5.5 時間）は動画事前学習を導入し、集合研修は 2 日（12 時間）に短縮します（**図 1**）。さらに、これまでよりも受講対象者を拡大します。

また、令和 4 年度からは新たに「健康づくり推進スタッフ養成研修」を開設します。これは産業保健指導専門研修と産業栄養指導専門研修の合同開催で行っていた内容をもとに、対象を職場内で健康指導に携わる方に広げた研修カリキュラムへと変更したものです。食生活、運動、睡眠、口腔保健、禁煙支援、適正飲酒など働く人の健康づくりに関する基本的な知識を学ぶとともに、職場の健康づくり計画を企画する際に役立つポピュレーションアプローチの考え方を取り入れた集団への支援や個人へのアプローチ方法等についても学んでいただきます。

本研修は、動画事前学習が 1 日（6.5 時間）、集合研修 2 日（10 時間）の計 3 日間となります（**図 2**）。

中災防では、今後も改正 THP 指針が示す方向性に沿って THP スタッフの養成を行っていくことはもちろん、THP スタッフの活動を支援するため、実務向上研修等の機会を通じて最新情報を提供し、職場の心とからだの健康づくりを進める関係者の活動を支援していきます。

（裏面に続く）

## ●心理相談専門研修

### <動画事前学習>

1 日目	(講義) 働く人の健康づくりの動向 (120分)	(講義) メンタルヘルス指針に沿った 事業場での取り組み (120分)	(講義) メンタルヘルスケア技法		
			交流分析 (30分)	認知行動スキル (30分)	マインドfulness (30分)

### <集合研修>

	9:00	9:30	9:40	11:40	12:40	14:10	14:20	15:50	16:00	17:30
2 日目	受付	開講式	(講義) 心身医学・精神医学の 基礎 (120分)	昼食休憩	(講義) メンタルヘルスケア技法 ～リラクゼーション 技法～ (90分)	休憩 10分	(講義・実習) 面接技法 (90分)	休憩 10分	(講義・実習) 面接技法 (90分)	
3 日目	受付	(講義) 心理相談担当者の 活動の実際 (90分)	休憩 10分	(講義) 企業の事例を基 にした事例検討 (60分)	昼食休憩	(研究討論) 企業の事例を基にした 事例検討 (180分+休憩)			閉講	
	9:00	9:30	11:00	11:10	12:10	13:10		16:20	16:30	

◆受講対象者（いずれも実務経験不要）：衛生管理者、保健師、看護師、産業カウンセラー、公認心理師、社会保険労務士、キャリアコンサルタント、中災防主催メンタルヘルス推進担当者養成研修およびメンタルヘルスライオンケアセミナーの修了者 他

図1 心理相談専門研修カリキュラム

## ●健康づくり推進スタッフ養成研修

### <動画事前学習>

1 日目	(講義) 働く人の健康づくりの動向 (120分)	(講義) 睡眠のはなし (60分)	(講義) 食生活のはなし (60分)	(講義) 歯とお口の健康 (60分)	(講義) 禁煙支援・適正飲酒 (90分)
---------	--------------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	----------------------------

### <集合研修>

	9:00	10:00	10:30	10:40	11:40	12:40	13:40	13:50	15:20	15:30	17:00
2 日目		受付	開講式	(講義・実習) 運動・身体活動 を通じた腰痛・ 転倒対策 (60分)	昼食休憩	(講義・実習) 働く場のできる 運動・身体活動 (60分)	休憩 10分	(講義) 企業の事例紹介 (90分)	休憩 10分	(研究討論) 参加者相互の 情報交流 (90分)	
3 日目	受付	(講義・実習) 行動科学理論を活かした 健康づくり (150分+休憩)			昼食休憩	(講義・実習) 健康づくりのABC ～職場にあった健康づくりを デザインする～ (150分+休憩)			閉講		
	9:30	10:00			12:40	13:40			16:20	16:30	

◆受講対象者（いずれも実務経験不要）：保健師、看護師、管理栄養士、栄養士、健康運動指導士、総務・人事・労務担当者など職場の健康づくりを担当する人

図2 健康づくり推進スタッフ養成研修カリキュラム

※この資料は、厚生労働記者会、厚生労働省労政記者クラブ、厚生日比谷クラブ、鉄鋼研究会、自動車産業記者会に配布しています。

# 健康づくり・メンタルヘルス研修のご案内

令和4年度



## リニューアルします!

令和2年3月以降に改正されたTHP指針(事業場における労働者の健康保持増進のための指針)に対応し、より実践的な研修になります。

### 心理相談専門研修

本研修は、昭和63年から開催し、34,000人以上の修了者が働く人のメンタルヘルス対策や相談対応に活躍されています。

働く人の心の健康づくりに携わる方を対象に、職場のメンタルヘルス対策に必要な知識、心身両面に配慮した健康づくりについて学んでいただく研修です。労働者にとって身近に相談できる存在であり、働きやすい職場づくりを推進する方の育成を目指し、ストレスに対する気づきの援助をはじめ相談対応に必要な技法についても学びます。

#### 1 カリキュラムの見直し

新指針で強調されている、**職場の特性に合わせた体制づくり**や**PDCAサイクルの考え方**を取り入れた健康保持増進対策の進め方、「個」から「集団」への健康づくりの視点に立った支援の内容を追加。

#### 2 研修形態の変更

1日分(5.5時間)の**オンデマンド**による**事前学習**を導入し、現地受講(集合研修)を2日間(12時間)に短縮。

#### 3 受講対象者の拡大

※いずれも実務経験は不要です。

衛生管理者、保健師、看護師、産業カウンセラー、公認心理師、社会保険労務士、キャリアコンサルタント、中災防主催メンタルヘルス推進担当者養成研修およびメンタルヘルス ラインケアセミナーの修了者 他

### 健康づくり推進スタッフ養成研修

(産業保健指導・産業栄養指導専門研修合同開催をリニューアル)

本研修は、職場で健康づくりに携わる方に、食生活、身体活動、睡眠・休養、口腔保健に関する基本的な知識を学んでいただく研修です。

健康づくりが働く人の安全やパフォーマンス向上にも貢献することを理解し、健康づくり計画の企画に役立つ内容を取り入れました。さらに、集団教育プログラムの作成や、個人へのアプローチの方法等について、実習をとおして学びます。

#### 1 カリキュラムの見直し

働く人の健康づくりの基本から**労働者個人**や**職場集団**への**アプローチ方法**まで、**実習**を含めて学ぶ。

#### 2 研修形態の変更

1日分(6.5時間)の**オンデマンド**による**事前学習**を導入し、現地受講(集合研修)を2日間(10時間)に短縮。

#### 3 受講対象者の拡大

※いずれも実務経験は不要です。

保健師、看護師、管理栄養士、栄養士、健康運動指導士、総務・人事・労務担当者など職場の健康づくりを担当する方

いずれの研修も、詳細およびお申し込みはホームページをご覧ください。

全ての働く人々に安全・健康を ~ Safe Work, Safe Life ~

**JISHA** 中災防

