

# メンタルヘルス推進担当者向け 心の健康づくり計画の立て方セミナー（180分）

中央労働災害防止協会（中災防）  
健康快適推進部 研修支援課

## I. ねらいと特徴

事業場においてメンタルヘルス対策を効率的に進めるためには、組織として継続的・計画的に取り組むことが重要です。本セミナーでは、はじめてメンタルヘルス推進担当者として選任された方、これからメンタルヘルス対策の導入を検討中の担当者、現行の心の健康づくり計画の見直しや充実をお考えの方などを対象として、指針が示すメンタルヘルス対策推進のポイントをご理解いただき、各事業場の取り組み状況をチェックした上で、事業場ごとの心の健康づくり計画の作成を演習していただきます。

## II プログラムの概要

- (1)【講義】メンタルヘルス対策における「心の健康づくり計画」の策定  
～対策推進のポイントと心の健康づくり計画～
  - ・心の健康づくり計画を立案するためのポイントを学びます。
- (2)【実習】取り組み状況のチェック
  - ・自社のメンタルヘルス対策の取り組み状況をチェックし、課題を把握します。
- (3)【演習】心の健康づくり計画の立て方の実際
  - ・自社のメンタルヘルス対策の方針、内容、時期等を明確にしなが、計画を立案します。

\* プログラムの内容や実施時間はご要望に応じて調整が可能ですので、どうぞお気軽にご相談ください。