

※「ストレスチェック」のスムーズな導入と実施結果を有効活用するお手伝いをします。

管理監督者向けラインケア

(ストレスチェックの活かし方 120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

平成 27 年に労働安全衛生法が改正され、ストレスチェック制度が開始されました(50 人未満の事業場は努力義務)。ストレスチェック制度は、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防ぐことを目的としていますが、心の健康という機微な情報を扱うため、働く人の立場やプライバシーに十分配慮して行われます。

当セミナーではストレスおよびメンタルヘルスケアに関する基礎知識を理解するとともに、ストレスチェック制度の目的と実施方法を含めたラインケアとしての管理監督者の責任と役割を認識し、日常的に行うべき部下への対応を学びます。

II プログラム内容

(1)【講義】働く人のストレスとメンタルヘルス対策

①職場におけるメンタルヘルス対策

・働く人のストレスの現状、うつ病と自殺防止対策、「労働者の心の健康の保持増進のための指針」等、職場におけるメンタルヘルスケアの背景について理解する。

②ストレス及びストレスチェックについて

・ストレスが及ぼす健康への影響、ストレスへの気づきの大切さ、ストレスチェック制度の趣旨と内容、ストレスチェックの結果の見方、結果を受けてのストレス対処について理解する。

③労働者の健康に関する事業者(管理監督者)の法的責任

・安全配慮義務等について事例を含めながら理解する。

(2)【講義】管理監督者の役割

①職場環境等の問題点の把握と改善

・仕事の質的・量的負担、仕事のコントロール、人間関係や作業環境など、職場のストレス要因の把握と改善を図るための方法について理解する。

②「いつもと違う」部下への気づきと対応

・部下の不調の早期発見のために「いつもと違う」様子に速やかに気づくポイントや、適切な対応について理解する。また、部下とのコミュニケーションを良好に保つための日頃の対応についても理解を深める。

③部下からの相談への対応

・指示命令モードから傾聴モードに切り替えて、部下からの相談に対応するための方法について理解する。

④部下の職場復帰への支援

・職場復帰のプロセスにおける管理監督者の役割、復帰する部下への対応上の留意点、および他の職員への対応と配慮等について理解する。

*教材として「ストレスチェックではじめる心の健康 セルフケア」を使用します。

*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。