

メンタルヘルス研修

～ストレスを抱えやすい現代の環境下だからこそ
若手社員や新入社員のメンタルをしっかりとケアする～

昨今の若手社員は、社会人経験が浅い中での目まぐるしい環境変化によって、不安やストレスを抱えやすい状態にあります。

特にコロナ禍にいる新入社員は、研修不足での現場配属により不安を感じていたり、自粛期間により同期との繋がりが希薄化してしている傾向があります。

不安や悩みなどを打ち明けられる相手がなくストレスを抱え込んでしまうことが想定され、最悪の場合は休職や早期退職をも招いてしまいます。

そんな若手社員や新入社員のストレスサインを見逃さず、正しくケアを行うことが出来る存在は必要です。

研修では、若手社員や新入社員に接する機会が多いOJT担当者や人事担当者にメンタルヘルスのメカニズムとメンタル不調のサインの見つけ方、そして相手のタイプに合わせたケアの方法をワークやロールプレイを通じて習得いただきます。

< 対象 >

- 若手社員や新入社員のメンタルヘルスケアを行いたいOJT担当者・人事担当者
- 若手社員のメンタル不調を未然に防ぎたい方
- 若手社員のタイプ別メンタルヘルスケアを学びたい方

< カリキュラム例 >

	項目	内容	形式
半目	1. オリエンテーション	・ コロナ禍にいる若手社員の傾向 ・ OJT担当者や人事の役割	座学
	2. メンタルヘルスのメカニズム	・ ストレスとメンタル不調の関係 ・ 相手と自分の「心の健康度」 ・ ストレスチェック ・ 若手社員のストレス原因	座学 ワーク
	3. メンタルヘルスケアのある職場づくり	・ ストローク（心の栄養）の概念 ・ ストロークの効果 ・ ストロークの種類	座学 ワーク
	4. 相手に届く具体的ストローク	・ 非言語を使って行うストローク ・ 相手にとどく傾聴力 ・ 質問のテクニック	座学 ワーク ロールプレイ
	5. ケーススタディ	・ メンタル不調のサインの見つけ方 ・ メンタル不調との関わり方	座学 ワーク
	まとめ・質疑応答		

※「メンタルヘルス～セルフケア研修」もごございます。お気軽にお問合せください。

< お問合せ・お申込み >

株式会社y'produce

〒108-0075 東京都港区港南2-12-28-2008

<https://www.yproduce.com/contact/>



代表取締役
安原由美子

