



1



名古屋EAPセンターのメンタルヘルス研修

- 個人の心身の健康と心理的安全性を向上させるために
名古屋EAPセンターのメンタルヘルス研修は、個人の心身の健康と、組織の心理的安全性の向上のサポートを目的として、職場環境に合わせた形で実施していますので、実施後に継続した効果を期待できます。
- 組織の環境にカスタマイズした内容で実施
研修を実施いただく時は、まずご希望やお困りごとをお伺いするところからスタートさせていただきます。
弊社の研修は、オリジナルの研修内容を御社がのぞまれる形にカスタマイズして実施させていただきます。時間・人数なども含めてご希望をお知らせください。
- 導入先からいただいているご感想
研修を実施していただいた会社様からは「具体的でわかりやすい」「重篤化する前に相談できる雰囲気ができた」「社員同士が仲良くなった」など嬉しいご感想をいただいています。

©2021 NAGOYA EAP CENTER Co.,Ltd. 2

2

セルフケア研修 基本アジェンダ

1. 職場のメンタルヘルスについてのお話
 - ◆ ストレス・病気・予防・事例性と疾病性
 - ◆ データから見るメンタルヘルスの現状
2. メンタルヘルスセルフケア
 - ◆ 尺度を用いたセルフチェック
 - ◆ ストレスが心と身体へ与える影響と、そのプロセス
 - ◆ セルフケアのための基本の3ステップをマスターしよう
 - ◆ 脳の機能を使って健康に
3. リフレクションチーム

❖ レクチャーの間に
いくつかのワークを行います

最近では、コミュニケーション・
レジリエンス・自己効力感と、そ
れぞれ組み合わせた研修で、と
ご依頼をいただきました

3

ラインケア研修 アジェンダ

1. 組織を活性化させるメンタルヘルス支援とは
2. メンタルヘルスの基本
 - ◆ ストレス・病気・予防・事例性と疾病性
 - ◆ データから見るメンタルヘルスの現状
3. セルフケア
 - ◆ 尺度を用いたセルフチェック
 - ◆ ストレスが心と身体へ与える影響と、そのプロセス
 - ◆ 忙しい方のセルフケア3つのステップ
 - ◆ 脳の機能を使って健康になろう
4. ラインケア
 - ◆ ラインケアの基本 疾病性と事例性
 - ◆ ラインケアの3つのキーワード 「観（見）る」「関わる」「つなぐ」
 - ◆ 安全配慮義務
5. ラインケアに役立つスキル
 - ◆ 相手を承認するスキル (積極的傾聴)
 - ◆ 課題解決スキル (3分コーチング)

ラインケアの基
本はご自分の健
康です

4

何か
ご質問はありませんか？

もっと詳しい内容はこちらのページでご案内しています ▶

ご質問・ご依頼は info@nagoya-eap.com にメールで
お問い合わせください

(株) 名古屋EAPセンター <https://www.nagoya-eap.com>