

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

