

【1. コンテンツ一覧】

複数選択可。最大 60 分まで組み合わせ可能です。

講座番号	コンテンツの内容	時間	コンテンツの説明
① 総論	総論の 0a と 0b の内容は重複します。セルフケアとの組み合わせでは 0a、ラインケアとの組み合わせでは 0a もしくは 0b をお選びください。		
	0a	教職員のメンタルヘルスの現状 (セルフケア) (ラインケア)	約 15 分 教職員のメンタルヘルスの現状について、統計的データやメンタルヘルス相談に来られる教職員の実際の声をもとにお話しします。なぜ教職員のメンタルヘルス対策が必要なのか、身近なこととして理解が深まるように一緒に考えましょう。
	0b	メンタルヘルスの基礎知識 (ラインケア)	約 15 分 近頃、「メンタルヘルス」という言葉をよく聞くのではないのでしょうか。メンタルヘルスとは、一言でいえば「心の健康」です。この講座では、誰もがなり得るメンタルヘルス不調について、基本的な知識をお話しします。
① セルフケア	1a	ストレスへの気づきと対処	約 30 分 生活するうえで、ストレスは避けられないものです。からだやこころの健康を損なわないよう、うまく付き合う方法を身につけることが大切です。この回では、自分のストレスに気づき、うまくつきあっていく方法についてお話しします。
② 【管理職対象】 ラインケア	2a	調子が悪い職員への声掛け	約 10 分 忙しい職場では、心身の辛さを感じていても、ついつい無理をして働いて悪化させてしまいがちです。調子がよくない、いつもと違う様子の職員がいたら、どんなふうに声を掛けて、どんな話ができるといいか、どんな支援ができるといいかなど、初期対応についてお話しします。
	2b	療養中の職員への対応	約 10 分 初めて療養中の職員に連絡を取る時、どんなことを話しますか？留意するポイントと、実際に話す内容、必要な書類についてお話しします。基本的に、療養には段階があり、徐々に回復します。職員の回復の程度に応じた対応ができるよう、知識を得ましょう。
	2c	職員が復職する際の対応	約 10 分 職員が復職する時、管理職はどのようにサポートすればよいのでしょうか？ 復職準備の進め方や、リハビリ出勤の計画、再休業防止のための業務軽減のポイントなどについて、対応のヒントをお話しします。

## 【2. モデルコース一覧】

番号	コース名	講座 組合せ	コース内容
コース 1	セルフケア スタンダード研修  (約 45 分)	0a + 1a	教職員のメンタルヘルスの現状について学んだうえで、ご自身のセルフケアについて考えます。現状を理解したうえで、より“自分のこと”としてメンタルヘルスを考えていただきたい、というコース内容です。 こころの健康の重要性を知り、ご自分でもできるケアについて考えてみましょう。
コース 2	セルフケア お手軽研修  (約 30 分)	1a	ストレスの気づきと対処に焦点をあてた、簡潔な内容です。セルフケアの知識が短時間で身に付きます。できるだけ手軽に研修を行いたい場合にお勧めです。
コース 3	ラインケア スタンダード研修 A  (約 45 分)	0a + 2a + 2b + 2c	職員対応の基礎について学びます。日常～復職時の対応まで、管理職の役割と対応のヒントを幅広くカバーします。 さらに、具体的なデータやご相談例をもとに、教職員のメンタルヘルスの現状についてお話しします。受講される管理職のみなさんの問題意識を高めるコースです。
コース 4	ラインケア スタンダード研修 B  (約 45 分)	0b + 2a + 2b + 2c	職員対応の基礎について学びます。日常～復職時の対応まで、管理職の役割と対応のヒントを幅広くカバーします。 総論では、メンタルヘルスの一般的な知識が得られます。メンタルヘルス不調やその対処についての基礎的な知識が含まれます。セルフケアの視点ももちつつ、受講いただけます。