

【1. コンテンツ一覧】

複数選択可。60分程度を推奨しています。

	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。
①セルフケア	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ですか。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。
	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。
	1b	こころの状態チェック 【ワーク形式】	約15分	自分のストレスには気づきにくいものです。ワークシートを使って、ストレス見える化し、セルフケアにつなげましょう。 ★他コンテンツとの組み合わせをお勧めします★
	1c	気晴らし100 【ワーク形式】	約15分	ストレスと上手に付き合うためには、多くのコーピングを持つことが重要です。ワークを通して、現在のコーピングを確認し、バリエーションを広げましょう。 ★他コンテンツとの組み合わせをお勧めします★
	1d	学期の棚卸し 【ワーク形式】		★夏休みや冬休みの研修にお勧め★
			準備中	R8年4月公開予定

大阪メンタルヘルス総合センター e ラーニングコンテンツ一覧

R7.12.1 最終更新

(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、心身の辛さを感じっていても、つい無理をして働いて悪化させてしまがちです。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。

	講座番号	コンテンツの内容	時間	コンテンツの説明
特設コンテンツ		特設コンテンツでは、過去に実施したセミナーや講演のアーカイブなどをご覧いただけます。 予告なく追加・削除されることがありますのでご容赦ください。		
特 a	教職員のためのメンタルヘルスセミナー（2022）	約 80 分	2022年12月に実施した、教職員のためのメンタルヘルスセミナーのアーカイブです。 【内容】 <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスへの気付きと対処 ・メンタル不調への対応 ・診察とカウンセリングの違い ・人との関わり方のヒント をテーマに、4名の心理士がお話ししています。	
	特 b	教職員のメンタルヘルス（井上麻紀）	約 60 分	教職員のメンタルヘルス維持の基本（ストレスに気づく方法、対処の仕方、受診の目安、周囲を援助するヒント）と、ストレスを予防する意味で、「話の聞き方のコツ」（初級編・上級編）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ろん、受講いただけます。
コース5	セルフケア セルフチェック研修 (約45分)	1b + 1a	ワークシート形式でストレスに関する簡単なセルフチェック(1b)を実施してから、ストレスの気づきと対処に焦点をあてた基本的知識(1a)を学びます。 ご自分の状態を意識しながら取り組めるため、セルフケアをより身近に、ご自分事として捉えるきっかけとなります。