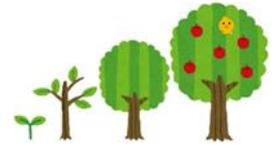


人材育成基本研修



～職場のメンタルヘルスにおける上司(管理監督者)の役割～

◆研修のねらい

若手職員の早期離職が増加傾向にあると言われていますが、その理由としては「職場の人間関係」、「業務の負担感」、「将来への不安」などが挙げられています。また、メンタルヘルス不調を訴える職員も増加しており、相談できる環境が整っていない、又は相談しづらい雰囲気があることが問題となっています。これらの背景には、管理職や周囲のサポート体制が不十分で、メンタルヘルスに関する知識や対応スキルの不足があるとされています。

この研修では、職場におけるメンタル不調の背景を理解し、組織としての課題を把握するとともに、心の健康づくりに関する基礎知識や早期発見・対応のポイント、相談しやすい職場環境づくりに向けた具体的な取り組み方を学び、各職場に生かすことをねらいとしています。

※研修終了後に、研修担当者間のネットワークづくりを兼ねて、当研修センターの研修事業説明会を開催します。

◆講師情報

ウエルフェアみやざき総合研究所 所長
医学博士 細見 潤

◆予定科目

- 1 心の健康づくりに関する基本的な考え方
(特にラインによるケアについて)
- 2 メンタルヘルス・リテラシーのために
(うつ病・適応障害・アルコール依存症)
- 3 上司(管理監督者)を含むセルフケアの
実際について

◆スケジュール

13:00 13:30 15:30 17:00

| | | |
|----|--------------|---------|
| 受付 | 人材育成基本研修(講義) | 研修事業説明会 |
|----|--------------|---------|

ふりかえりシート
提出締切:4/10(金)

◆対象者・募集人員・申込締切

対象者：研修担当課長及び担当者
受講を希望する職員
募集人員：40名
申込締切：令和8年3月25日(水)

◆日程・会場

日程：令和8年4月8日(水)
会場：自治会館3階大会議室

◆研修担当者から

この研修は、「人材育成」「自治体職員に求められる能力」「職員研修の役割」などをテーマに、毎年様々な分野から講師を迎えて開催しています。

今回の講師である細見氏は、長年、精神科医として勤務され、現在も心の健康相談や医療スタッフの研修会・ワークショップの企画運営、講演会や調査研究を通して、人々の心の健康の維持・増進のための活動を続けておられる「よりよく生きること(ウエルフェア)のプロフェッショナル」です。

この研修では、心の健康づくりに関する基本的な考え方はもとより、うつ病・適応障害・アルコール依存症、セルフケアに関する内容まで、職場のメンタルヘルスに関する内容を広く学ぶことができます。

研修担当課長及び研修担当者だけでなく、どなたでも受講できます。心の健康づくりを通じた人材育成に興味をお持ちの皆さんの受講をお待ちしています。

◆関連研修

- メンタルヘルス対応セミナー(職場でのラインケアを学びたい方)

メンター研修



～身近な先輩からはじめる、若手支援の第一歩～

◆こんな方におすすめ！

- ・メンターとしての役割を求められており、基礎的な姿勢やスキルを身につけたい方
- ・若手職員との関わり方に不安があり、より良いコミュニケーション方法を学びたい方
- ・感情のコントロールやセルフマネジメントを通じて後輩指導をより円滑にしたい方

◆研修のねらい

自身の価値観や無意識の偏りに気づき、自己理解を深めることを出発点として、メンターとして相手を理解するための視点を養います。人はそれぞれ異なる価値観や感じ方を持っており、知らず知らずのうちに自分の「当たり前」を基準に相手を見てしまいがちです。

この研修では、そうした潜在的な思い込みにとらわれない関わり方を意識しながら、若手職員との向き合い方を振り返ります。そのうえで、相手との共通認識を築くために必要なコミュニケーションのポイントについて、ワークを通じて実践的に学ぶことを目的とします。

◆講師情報

株式会社イヴレス

CHO兼取締役 御堂 剛功

◆予定科目

- 1 アンコンシャスバイアス
～意見統合と相互理解～
- 2 他者理解は自己理解の深みで変わる
～セルフコーチング①～
- 3 他者理解は自己理解の深みで変わる
～セルフコーチング②～
- 4 「伝える力」と「受け取る力」
～共通認識の作り方～

◆スケジュール

| | | | | | |
|--------------|-------|-------|---------|-------------|-------|
| 9:45 | 10:00 | 12:00 | 13:00 | 16:30 | 16:45 |
| 開講式 朝インフォ | 予定科目1 | 休憩 | 予定科目2～4 | 研修 ふりかえり | |

◆対象者・募集人員・申込締切

対象者：若手職員の育成に関わる職員
メンターとして後輩支援を担う職員
募集人員：30名
申込締切：令和8年6月30日(火)

◆日程・会場

日程：令和8年8月7日(金)
会場：自治会館3階大会議室

◆研修担当者から

若手職員と関わる中で、「どう声をかければよいか分からない」「相手の思いがつかめない」と感じた経験は、多くの職員に共通するものではないでしょうか。価値観や働き方が多様化する中、若手一人ひとりの思いに配慮しながら、安心して相談できる関係性を築くことは、メンターにとって重要な役割となっています。

一方で、日々の業務に追われる中で、若手との関わり方に迷いや戸惑いを抱えながらも、十分に立ち止まって考える機会が持てないという声も聞かれます。

この研修は、そうした現場の声を踏まえ、若手との関係づくりについて改めて考える機会として企画しました。特別なノウハウや正解を身に付けることを目的とするのではなく、日常のやり取りを振り返り、自身の向き合い方を見つめ直すことで、よりよい関係性へとつなげていくことを大切にしています。

講師には、セルフマネジメントの専門家である株式会社イヴレスの御堂剛功氏をお迎えし、メンターとして役立つ視点や考え方について講義いただきます。若手との関わりに悩みや迷いを感じている方にとって、今後の実践につながるヒントを得られる機会となることを期待しています。ぜひご参加ください。