

ラインケアの具体策と職場環境改善 カリキュラム(半日)

	内 容	進め方
15分	I：職場のメンタルヘルスの現況とラインケアの重要性 ①現代人のストレスの要因の理解 (仕事の質・量、人間関係、職場環境、家庭、性格、健康など) ②事業場における4つのケアと管理監督者に求められる役割 ③「ラインケア」と「配慮義務」	講義
50分	II：ラインケアための職場環境管理 ①職場のストレスポイントを把握する <職場環境のストレス管理> ・仕事環境、作業の改善、対人関係などにおけるストレスポイントを確認 ②メンバーの業務状況を把握する <メンバーのストレス管理> ・業務の量や勤務時間、仕事の裁量などメンバーのストレスポイントを理解 <個人ワーク → グループ内シェア> ・ラインケアのチェックリストをもとにポイントチェック ・ストレスポイントへの気づきと重要改善項目の洗い出し	講義 ワーク
20分	III：ラインケアのポイントは「普段の部下と違う」事に気づくこと ①メンバーのメンタルヘルス不調に気づくポイント(予兆の把握) ②部下のこんな行動には注意(不調のサインチェック) <個人ワーク → グループ内シェア> ・チェックリスト活用によるポイントチェックと意見シェア	講義 ワーク
80分	IV：ラインケア・職場メンタル管理に必要な係長としてのコミュニケーション ①ラインケアに必要な「4つの関わり」 ・観察 ・傾聴 ・言語コミュニケーション ・非言語コミュニケーション ②日常のコミュニケーションが早期発見・予防の要 ・日常のコミュニケーションの重要性 ・メンバーの状態を把握する日常の声かけとそのポイント 長時間残業した日の翌朝/外出先から戻ってきたとき/休日明けの朝に など <ワーク> プラス一言の声かけ ③「不調かな？」と思った時の、部下への働きかけコミュニケーション ・「聴く」と「訊く」その意味と意義 ④ストロークでリラックスさせ、話し手の心を開き傾聴する(傾聴の技術) ・相談対応時のポイントとNGワード <ワーク> 「傾聴」と「訊き方」のトレーニング	講義 ワーク
10分	まとめ ラインケアは職場全体で行う ・上司、相談窓口(産業医・外部相談窓口など)との連携も大切！	まとめの 講義