

メンタルヘルス(基礎編)研修 カリキュラム (8時間)

※厚生労働省「こころの耳」HP や北九州市のハンドブックを活用
※記載している時間は個人の復習時間も含む

1. こころの病気について
 - ・ こころの病気について知ってほしいこと
 - ・ ご存知ですか？うつ病
2. ストレスチェック
 - ・ 疲労蓄積度セルフチェック
 - ・ 職場のストレスセルフチェック
3. メンタルヘルスケアについて
4. セルフケアについて
 - ・ 基礎から学ぶセルフケア
 - ・ 人との交流分析
 - ・ ストレス軽減ノウハウ
 - ・ ストレスと上手につきあうために
 - ・ こころの健康 気づきのヒント集
5. 自分の状況や職場について考える
 - ・ 受講レポートの作成

