

## メンタルヘルス(応用編)研修 カリキュラム (4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. お酒について知ってほしいこと (北九州市)
  
2. メンタルヘルスにまつわる身近な疑問等
  - ・ありのままを受け止めて聴く～癒しのコミュニケーション～ (北九州市)
  
  - ・うさぎ商事の休憩室 (厚生労働省)
  
3. 自分の状況や職場について考える
  - ・受講レポートの作成

