

「メンタルヘルス(基礎編)研修」 研修手順等について

厚生労働省「こころの耳」HP や動画、北九州市のハンドブックを活用し、8時間の研修カリキュラムとしています。

【研修受講手順】

1. 厚生労働省「こころの耳」HP にアクセス
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>
2. 「働く方へ」(下記①) をクリック
3. カリキュラム 1 北九州市ハンドブック「こころの病気について知ってほしいこと(PDF)」、
HP「ご存知ですか？うつ病(下記②)」
カリキュラム 2 「ストレスチェック」HP(下記③)
カリキュラム 3 「メンタルヘルスクアについて」HP(下記④)
カリキュラム 4 「セルフケアについて」HP(下記⑤)、
北九州市ハンドブック「ストレスと上手につきあうために(PDF)」、
「こころの健康 気づきのヒント集(PDF)」
カリキュラム 5 自分の状況や職場について考える。研修受講レポートを作成し企業へ提出。

The image illustrates the step-by-step navigation process on the 'こころの耳' website. It consists of five numbered screenshots:

- 1**: The main homepage. The '働く方へ' (For those who work) button is highlighted with a red box and a red arrow pointing to the next step.
- 2**: The '働く方へ' sub-page. The 'ご存知ですか？うつ病' (Do you know about depression?) link is highlighted with a red box and a red arrow.
- 3**: The 'メンタルヘルスクアについて' (About Mental Health Care) page. The main title area is highlighted with a red box and a red arrow.
- 4**: The 'メンタルヘルスクアについて' page. The 'メンタルヘルスクア' (Mental Health Care) link is highlighted with a red box and a red arrow.
- 5**: The 'セルフケアについて' (About Self-Care) page. A video titled 'セルフケア探偵' (Self-Care Detective) is highlighted with a red box and a red arrow.

Below the screenshots, there are two additional images: a PDF document titled 'セルフケア探偵' and a video player showing the 'セルフケア探偵' content.