

# 職場のメンタルヘルス講座

## ～押さえておきたい！管理者・リーダーによるラインケア～

■開催日時 令和8(2026)年**9月18日(金)** 9:30～16:30(昼休憩1時間)

### ■研修概要

「ラインケア」とは課長・部長などの職責にある管理監督者（＝ライン）が主体となり、部下・社員の心の健康をケアして職場環境を改善する取り組みのことです。職場からメンタル不調者を出さないためには、部下と多くの時間接する立場の人が、不調のサインに素早く気づくことが大切です。

本研修では、ラインケアが正しく機能するように、職場におけるメンタルヘルスケアを伴った部下のマネジメント方法を学習します。部下のメンタル不調の兆しを早期発見できるようになることで、休職や離職やその他のリスクを最小化することができるほか、不調者が出てしまった場合にも、迅速な対応ができるようになります。

### ■カリキュラム

#### 1. 職場におけるメンタルヘルスの基礎知識

- 1) メンタルヘルス4つのケア
- 2) 職場の安全配慮義務と健康経営
- 3) 職場のストレスと職場環境改善の事例

#### 2. ラインケア～管理者としての対応

- 1) 不調の症状例と早期発見
- 2) 上司の対応シミュレーション（ケーススタディ）
- 3) 対応の基本とノウハウ 積極的傾聴、声掛けや質問の仕方、相談のり方等
- 4) 休職と復帰時の対応、配慮

#### 3. セルフケア～自身のメンタルを整える

- 1) ストレスの仕組みと予防&ケア方法（睡眠・食事・運動等）
- 2) 日常生活や職場でのストレス
- 3) 自身の考え方の癖に気づく

#### 4. 不調者を出しにくい心理的安全性の高い職場の作り方

- 1) 関係の質を高める職場のコミュニケーション
- 2) 効果的な上司の面談方法

### ■講師

株式会社ワークエントリー

栃木 さおり 氏



角川書店（現KADOKAWA）女性誌の編集長を経て退社後、フリーエディターの活動とともに、臨床心理カウンセラーの活動も開始。個人へのカウンセリング、コーチングの他、企業・官公庁にてメンタルヘルス研修を行う。

■受講料 会員7,200円／一般9,000円(税込)

※センター会員割引対象

研修開催日の約1か月前にFAXにて「受講料振込のご案内」をお送りします。

■会場 とちぎ産業交流センター 第2・3会議室  
(宇都宮市ゆいの杜1-5-40)

■定員 24名(先着順)

■申込方法 下記申込書にご記入の上、FAX又はE-mailにてお申し込みください。

企業名				資本金			
所在地	〒			業種			
				従業員数			
TEL/FAX	/			センター会員	会員・非会員 (いずれかに○をお付けください)		
E-mail				申込担当者			
受講者	フリガナ			所属	役職	年齢	
	氏名					歳	
受講者	フリガナ			所属	役職	年齢	
	氏名					歳	
センター会員 新規申込	希望する (お申込みされる場合は ○をお付け下さい)	年会費 12,000 円 (4月～翌年3月・12ヵ月分) ※途中入会の場合は月割、申込月より割引適用(任意更新) ■詳細は別途ご覧ください					

【お問合せ先】公益財団法人 栃木県産業振興センター 総務企画部 研修広報チーム

TEL : 028-670-2606 FAX : 028-670-2616 E-mail : kenshu@tochigi-iin.or.jp

