

プログラム

平成30年度福利厚生センター受託講習会メンタルヘルス講習会

「思いやる力」を高めるアンガーコントロール研修

～ワールド・カフェ形式の本音で語るコミュニケーション～

平成30年11月22日(木) 午前10時～午後4時

● はじめに【準備編】

◇自己紹介を兼ねてグループ毎に義務化されたストレスチェック含めた各所属のメンタルヘルス対策の現状や予定等情報交換します。

● 職場で生かすコミュニケーション法【基礎編】

◇「コミュニケーション」は組織の中で、健全かつ円滑に仕事を進めていくうえで必要不可欠なもの。「エゴグラム」を行って対人関係におけるコミュニケーションの癖を把握し、自分の生かし方やコツをつかみます。

● メンタル不調者への具体的・実務的な対応法【応用編】

◇職場でよく発生するメンタルヘルス不全についてうつ病を中心に、その要因と兆候について学びます。

◇具体的事例を用いたグループディスカッションを行って、現場で応用・活用できる力をさらに高めます。

- ・課題1/ 早期発見、早期対応のポイント
- ・課題2/ 職場復帰支援（職場環境づくり、受入体制の準備）

お昼休み（60分）12：00～13：00

● 現場リーダーが求められる力①【感情のコントロール】

◇人間の感情の中で、自他ともに不快な感情は「怒り」。怒りの感情をコントロールすることは良い対人関係を築く上でとても重要です。

◇トラブルを招かないよう、自分の感情と上手く付き合うコツ（怒りの感情コントロール手法「アンガーログ」の理論と実践）を身に付けましょう。

◇「怒り」を感じやすい状況を意識化し、扱いやすい形にします。

休憩（10分）

● 現場リーダーが求められる力②【職場に良い循環を生み出すために】

◇上司や部下に何を求め期待しますか？イメージの中にある「理想的な上司（部下）」について、ワークシートに沿って、個人作業を進めます。

◇ワールド・カフェ形式の対話により「気づき」を深めます。

「ワールド・カフェ」とは？

◇様々な場面で応用・活用できる“知恵”は、形式的会議や研修の中で生まれるものではなく、人々がオープンに会話を行い、自由にネットワークを築くことのできる“カフェ”のような空間でこそ創発されるという考えに基づいた話し合いの手法です。

● まとめ【振り返り・質疑】

◇全体の「気づき」を共有し、応用活用できる知恵にまで深めます。