

# 従業員の、こころとからだの健康は 守れていますか？

最近なんか  
やる気が出ない…



部下の様子が  
気になるけど…



メンタルケアって  
何をしたらいいんだろ？



## 心の健康を維持して、個人も組織も元気に！

こころとからだの健康は、能力を発揮する上でベースとなるものです。  
メンタルヘルス対策は、結果として、生産性やモチベーションの向上に繋がり、  
従業員を守るだけでなく、企業や組織の存続のために重要です。

### 全従業員向け：セルフケア研修

#### ◆プログラム案①

- 1、セルフケアの必要性
- 2、ストレスとその原因
- 3、自分の傾向を知ろう
- 4、心と身体の健康を保つために出来ること
- 5、自分の課題と今後の取り組みについて

#### ◆プログラム案②

- 1、ストレスマネジメントの大切さ
- 2、セルフケア（ストレスとの付き合い方）
- 3、ストレスに強い生活スタイルのポイント
- 4、「怒り」とのつきあい方

### リーダー向け：ラインケア研修

#### ◆プログラム案①

- 1、メンタルヘルスにおけるリーダーの役割とは
- 2、ストレスとは
- 3、部下への配慮について
- 4、部下の不調の早期発見に関する事例検討
- 5、メンタルの病気を防ぐ関わり方

#### ◆プログラム案②

- 1、リーダーに求められる役割
- 2、ラインケアについて
- 3、職場環境の問題点の把握と改善
- 4、メンタルヘルス不調の予兆把握
- 5、メンタルヘルス不調者に気付いた際の対応

※内容については、企業様の実態や状況に応じてカスタマイズ可能です

※国家資格キャリアコンサルタントや公認心理士、精神保健福祉士など様々な資格を持った専門性の高い講師が対応いたします。

※実施については「対面形式」「オンライン形式」ともに対応可能です

※個人ワークやグループワークなどを取り入れながら「双方向型」で進めていきます

株式会社ライズ

☎092-292-6950

<https://rise-f.net/>

〒812-0011 福岡県福岡市博多区博多駅前2-4-12-4F

FAX 092-292-6951 MAIL [info@rise-f.net](mailto:info@rise-f.net)

