

メンタルヘルス企画のご案内

東京ネバーランドがご提案するメンタルヘルス・ケアシステム



当社ではメンタルヘルスケアの為に以下の通りご提供させて頂いています。
 別途企画書をご確認の上、当社営業部宛お問合せください。（*印は当社ご提供業務）



管理監督者向け教育研修プログラム（ラインケア研修）のご案内

ラインケアとは、管理監督者が社員へ個別の指導・相談や職場環境改善を行う取り組みのことです。管理監督者、つまり「指示命令を出す部下（相手）を持つ立場の人」は、部下にあたる労働者の状況を日常的に把握でき、具体的なストレス要因やその改善を図ることが可能な立場にあります。そのため、職場環境の改善労働者からの相談対応等の行動をすることが必要とされます。

事業者は管理監督者がこれを実行できるよう、ラインによるケアに関する教育・研修、情報提供を行う必要があります。組織の要ともいえる管理者が実行に移せるかどうか、企業等におけるメンタルヘルス対策の基盤となりうるのです。

①集合型教育研修プログラム企画の概要

【主な内容】

- 職場メンタルヘルスの基礎知識
- カウンセリング技法 傾聴技法
- 120分程度/回 定員30名程度

【費用概算】

- 200,000円/回（税別・講師他スタッフ2名）

②管理監督者向グループ研修プログラム企画の概要

【主な内容】

- カウンセリングの理解と技法の紹介
- 1グループ6～9名のロールプレイによる事例検討・相談体験
- 180分程度/回

【費用概算】

- 200,000円/回（税別講師他スタッフ2名）

全従業員向けメンタルヘルス教育研修プログラム（セルフケア研修） のご案内

セルフケアとは、自分の体調や心の状態をしっかり把握すること。そのことで心身共に良い状態を保っていく目的があります。心の健康を保つためには、労働者（社員）が自己のストレスに対する反応の現れ方や、心の状態を正しく把握することが不可欠です。もちろん、セルフケアは一般従業員だけでなく管理職や経営者まで含めた全員に必要です。特に中間管理職層の精神的負担は大きく、上司と部下との板挟みの人間関係となることも少なくないため、悩みを抱えている人も多い傾向にあります。このセルフケア研修は、社員全員がメンタルヘルス対策の重要性を確認し、正しい知識の共有化を図り、ストレスと上手に付き合う方法を、各人が理解できることを目的にしています。

全従業員向けメンタルヘルス教育研修プログラム企画概要

【主な内容】

- ストレスマネジメントの基礎知識
- ストレスチェック診断
- 120分程度/回 定員50名程度

【費用概算】

- 200,000円/回（税別・講師他スタッフ2名）

リラグゼーションセミナー企画のご案内

さまざまなストレスから身を守ること、その為にリラグゼーションは重要です。当社では経験豊富なスタッフによる様々なリラグゼーションセミナーをご提案しています。

①自律訓練法修得セミナー企画の概要

人間の心は、不思議です。ここ一番と努力した結果を出そうとしたときに実力を発揮できなかったことがなかったでしょうか。今から約100年前にこのことに気づいた人がいました。当時ベルリン大学で精神医学を研究していたシュルツ博士です。博士は、自己暗示でそのような状態を作り出せないかと考え、ついにその方法を作り上げ1932年に「オートゲネートレーニング法」として発表しました。日本には、1960年頃に伝わってきて「自律訓練法」として紹介されました。起床時や就寝時の練習は効果があり、仕事や学習、スポーツを始める前に行うと集中力が倍増します。

【主な内容】

- 自律訓練法の実際（動機付け、姿勢、受動的注意集中）
- 標準練習の反復による四肢重感・温度の体験
- 自律訓練法の適用範囲、有効性

【費用概算】

- 60分程度/1回 50,000円/回（税別・インストラクター他スタッフ2名）

②アロマセラピー&リラグゼーションストレッチセミナー企画の概要

【主な内容】

- アロマを使用したリラグゼーション（安静感覚）体験
- 呼吸法の指導と心身のリラグゼーション効果が得られる運動方法の紹介

【費用概算】

- 90分程度/1回 50,000円（税別・インストラクター他スタッフ2名）