

メンタルヘルス研修のカリキュラム例です。ご要望に応じてカスタマイズ致します。

解決志向メンタルヘルス研修 カリキュラム(例)

時刻	分	テーマ	内容と進め方
9:00	30	オリエンテーション ・研修の目的と内容 ・自己紹介と研修への期待	・アイスブレーキングとアイドリング(試運転) ・研修への期待とねらいを関連付け ・討議の基本形をについて疑似体験
9:30	60	1. 解決志向メンタルヘルスとは ・メンタルヘルス施策の目的 ・一般的なメンタルヘルス教育とは ・ストレスとストレス反応 ・解決志向メンタルヘルスとは	・ケースをもとに、メンタルヘルス施策の必要性と目的を確認する。 ・一般的なメンタルヘルス教育の内容、目的、および特徴と課題を把握する。 ・ストレスとストレス反応の関係を整理し、働きがいや目的意識もメンタルヘルスに影響を及ぼすことを確認する。 ・解決志向メンタルヘルス教育の内容、目的を把握する。
10:30	90	2. 解決志向の考え方 ・問題解決の再考 ・問題解決の2つのアプローチ ・問題に応じた適切なアプローチ ・解決志向の歴史的背景	・ケースをもとに、問題解決には2つのアプローチがあることを確認する。 ・「問題志向」と「解決志向」の2つのアプローチについて、それぞれの特徴を把握する。 ・問題に応じた適切なアプローチをとることの、必要性とメリットを確認する。 ・参考情報として、解決志向の歴史的背景(生い立ち)を把握する。
12:00		<昼食>	
13:00	90	3. 3つのコミュニケーションスキル ・3つのコミュニケーションスキルとは ・傾聴 ・承認・称賛(コンプリメント) ・質問・発問 ・役に立つ考え方	・解決志向を効果的に実践するための3つのコミュニケーションスキル、「傾聴」、「承認・称賛(コンプリメント)」、「質問・発問」について、ケースやワークを用いながら、そのねらいや効果、使い方を確認する。 ・解決志向コミュニケーションを行う際の基本スタンスと、役に立つ考え方を把握する。
14:30	120	4. 解決志向の実践 ・8つの要素とは ・8つの要素の実践: ケースワーク ・解決志向のメリットとは	・解決志向を実践するための8つの要素について、まずは全体像を確認する。 ・8つの要素を順に確認していきながら、ケースを使って実際に使う練習を行う。 ・その上で、解決志向の効果やメリットについて、自分の視点で整理する。
16:30	30	まとめ ・職場での実践に向けて	・解決志向の考え方は、メンタルヘルスのみならず多様に活用できることを確認する。 ・職場での活用イメージと、すぐに行う「小さな一歩」を設定する。
17:00		終了	

※休憩は、90～120分ごとに適宜