

平成17年度市町村職員研修「メンタルヘルス講座」

研修のねらい

◇メンタルヘルス知識の習得

◇自分の行動スタイルの再認識

◇職場のメンバーと信頼関係を築くためのコミュニケーションスキルの向上

1日目

○メンタルヘルスの基本/ストレスの概要(1.5時間)

- ・ストレスと付き合い(講義)
- ・ストレスに適應できない(講義)
- ・こんな変化には要注意です(講義)
- ・ストレス状態になりやすい人とは(講義)
- ・うつ調査票を使用してのセルフチェック(実習)

*現在の自分のうつ状態のレベルを所定のシートを使用して確認させる。

○ストレス対処のパターン(1.5時間)

- ・セルフケアとラインケア(講義)
- ・セルフケアの7つのポイント(講義)
- ・ストレス対処パターンの確認(実習)

*自分のストレス対処パターンを所定のシートを使用して確認するとともに、対処パターンのバリエーションを増やす必要性などを気付かせる。

○認知と行動のメカニズムを理解する(1.5時間)

- ・認知と行動のメカニズム(講義)
- ・自分のシナリオに気付く(講義)
- ・自分のシナリオに気付く(実習)

*自分に対してある出来事があったから、そのことに関して思考(認知)して、行動に移すまでのシナリオを整理させ、自分の思考・感情パターンを認識させる。

○心理アセスメント/ストレスを感じさせやすい価値観の傾向(1.5時間)

- ・非合理的信念(自分がストレスを感じる価値観)の傾向について(実習)

*非合理的信念が強すぎると人や自分に対してイライラしたり、落ち込みやすくなったりする傾向になることが知られているため、所定のシートを使用して自らの非合理的信念のバランスを確認させる。

2日目

○ソーシャルスタイル分析(3時間)

- ・ソーシャルスタイルチェックシートを使用してのセルフチェック(実習)

*所定のシートを使用して、自分のコミュニケーションに係わる行動傾向を確認させる。

- ・ソーシャルスタイルックに基づき行動スタイルの共有化(実習)

*上記の実習で確認した行動傾向が同じ者同士でグループを作り、自分たちの行動傾向、特性を共有化させ、なおかつ異なる行動傾向の者にアプローチする際のコミュニケーション上の留意点をまとめ、発表させる。

○信頼関係を深めるコミュニケーション（1時間）

- ・コミュニケーションの基本（講義）
- ・コミュニケーションスキルの確認（講義）
- ・傾聴とコーチング（講義）
- ・傾聴のスキル（講義・実習）
- ・コーチングとは（講義）
- ・コーチングはプロセス重視（講義）
- ・コーチングの基本スキル（講義）
- ・オープンクエスチョン・クローズドクエスチョン（講義・実習）
- ・リーダーの目的（講義）
- ・やる気に影響する職務の要素（講義）

○コミュニケーションを柔軟にするアサーションスキル（1.5時間）

- ・アサーションスキル（主張スキル）とは（講義）
- ・信頼と敬意を保ちながら主張する（講義）
- ・アサーションスキル（主張スキル）の効果（講義）
- ・アサーションスキル（主張スキル）の種類（講義）
- ・効果的なアサーティブネス（DESC）を考える（講義）
- ・DESCワークシート（実習）

*D＝事実を話題にする。E＝自分の感情や気持ちを冷静に、建設的に、明確に伝える。S＝相手にとってほしい行動、解決策等を提案する。C＝積極的に自分の選択案を示す。について、自分なりの言い方（話し方）を所定のシートを使用して考えてみる。

- ・DESC事例①（実習）
- ・アサーションスキル（主張スキル）ケース（実習）

*個人及びグループでケース検討をしながら、信頼関係・人間関係をうまく維持しながら自分の主張を伝えるアサーションスキルを習得させ、人間関係に関するストレスの軽減を図れるようにする。

○研修のまとめ（0.5時間）