

『メンタルヘルス(ラインケア)研修』の開催について

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素、当協会の事業運営につきましては、格別のご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、2026年度の新たな研修として、あらゆる企業で発生している「メンタル不調」への対応として、メンタルヘルスの基礎知識を学ぶとともに、管理職・リーダーとして求められる対応や、実際の職場を想定したケーススタディを通して、実践につながるラインケアを身につけます。

ぜひ本研修に参加頂き、職場のメンタルヘルス対策にお役立ていたたぎたく、ご案内申し上げます。

記

1. 研修名 「メンタルヘルス(ラインケア)研修」

2. 講師 大高 智佳子氏 (ネクステージ代表)

- メンタルヘルス・マネジメント検定
Ⅱ種(ラインケア)、Ⅲ種(セルフケア) 資格取得
- (一社)日本アンガーマネジメント協会
認定 アンガーマネジメントファシリテーター
アンガーマネジメント叱り方トレーナー
- ハラスメント対策協会 認定 対策アドバイザー等取得
ハラスメント防止やアンガーマネジメントに関する資格・知識を活かし、職場のコミュニケーションやラインケアについて、現場で実践しやすい内容を分かりやすくお伝えします。
メンタルヘルスの基礎知識に加え、「部下への声かけ」「ハラスメントにならない関わり方」「信頼関係を築くコミュニケーション」など、管理職や職場のリーダーが明日から実践できるポイントを事例を交えながら解説します。



3. 開催場所・日時 下表「メンタルヘルス(ラインケア)研修」日程表のとおり※3地区3回

13:30~16:30 (13:00受付開始)

No	開催日	開催ブロック	会場
1	2026年10月14日(水)	県南ブロック	横手市民会館 リハーサル室A (横手市南町13-1 0182-32-3136)
2	2026年10月15日(木)	中央ブロック	秋田県総合保健センター 2F 第1研修室 (秋田市千秋久保田町6-6 018-831-2011)
3	2026年10月16日(金)	県北ブロック	大館市北地区コミュニティセンター 音楽室 (大館市有浦1-8-15 0186-45-0515)

4. 募集定員 先着20名

5. 参加費 会員事業所は無料 (非会員事業所は、5,500円/1名)

6. 申込締切 2026年9月30日(水)

7. 申込方法 「メンタルヘルス(ラインケア研修)申込書(別紙)」をFAXで送付又は、PDF化のうえ、aki-sibu@jtua.or.jpまでメール送付をお願いします。

8. その他 車で来られる場合、駐車場の確認・確保等は自己解決をお願いします。

メンタルヘルス(ラインケア)研修カリキュラム

時 間	項 目
13:30	第1部 職場のメンタルヘルスを理解する 1 職場を取り巻く現状：メンタルヘルス対策が必要とされる社会的背景/働き方の変化とストレス要因/メンタルヘルス不調が本人・職場へ及ぼす影響 2 メンタルヘルスの基礎知識：「こころの健康」とは何か/ ストレスの仕組みとストレス反応（身体・心理・行動）/不調のサインを見逃さないための視点 3 ラインケアとは：セルフケアとの違い/ 管理職・リーダーに期待される役割/ 「気づく・声をかける・話を聴く・つなぐ」の基本的な流れ 第2部 ラインケアを実践するためのコミュニケーション(50分) 1 相談しやすい職場づくり：心理的安全性と日頃からできる信頼関係づくり/部下とのコミュニケーションの基本 2 相談を受けたときの対応：傾聴の基本姿勢/オープンクエスチョンとクローズドクエスチョンの使い分け/共感と受容のポイント/対応の限界を理解し、専門職や相談窓口につなぐことの重要性 3 管理職として気を付けたいこと 励まし方・声かけで気を付けたいポイント/指導と配慮のバランス/感情的にならない伝え方（アンガーマネジメントの視点）/ハラスメントと受け取られないためのコミュニケーションの基本 第3部 ケーススタディ・グループワーク グループで事例を検討～気づくポイントと対応
16:30	まとめ・質疑応答

《 送 付 先 》（公財）日本ICTテレコムユーザー協会 秋田支部
FAX:018-831-4295 mail: aki-sibu@jtua.or.jp

※ 手違い防止のため、FAX送付後、到着確認の電話連絡をお願いいたします。 ☎(018)836-8558

事業所名		
	受講者名	氏名： 受講希望日： 月 日 (ふりがな)
		氏名： 受講希望日： 月 日 (ふりがな)
		氏名： 受講希望日： 月 日 (ふりがな)
	連絡担当者名	氏名： 役職：
		TEL： FAX：
		Eメール：

※ Eメール記入の方には、ユーザ協会からのメルマガを送らせていただきます