



医療・福祉事業所内 メンタルヘルスケア研修 (オンライン)のご案内



コロナ禍における従事者の方の心身の健康を保つことと、
事業所の心の健康づくりの取組が進むことを目的とした研修を実施いたします。

対象

都内の医療機関、高齢者施設・事業所、
障害者施設・事業所、
児童福祉施設に従事する方

実施 日程

2022年3月～2023年3月末まで(予定)
下記6講座を毎月実施
(詳細は東京都ホームページをご覧ください)

開催 方法

オンライン研修
(zoom ウェビナーを利用)

申込 方法

東京都から案内されている
WEB フォームより
個人単位でお申し込みください。

講座内容 ▶
お申し込み
QRコード



【講座内容・お申し込み】 <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kiban/koza/mental-health-self-care/mentalhealthcare.html>

セルフケア

研修の内容

ラインケア

※従事者ご自身向けの内容です。対象者全員が受講いただけます。

※管理・監督にあたる方向けの内容です。
管理・監督者の方のみ受講いただけます。

S1

セルフケア基本編

自分や周囲の人のメンタルヘルス不調に気づくポイント、気づいた時の対応方法などメンタルヘルスの基本的な知識をお伝えします。

L1

ラインケア基本編

職場でメンタルヘルス不調を見落とさないために、管理職として押さえておくべきラインケアのポイントをお伝えします。

S2

セルフケアアドバンス編

ストレスへの対処方法、ストレスマネジメントについて、具体例を挙げてご紹介いたします。

L2

ラインケアアドバンス編

生き生きと働ける職場づくり、職場のメンタルヘルス不調を予防するための職場のコミュニケーションのポイントをお伝えします。

S3

コロナ禍におけるセルフケア

コロナ禍で起こりやすいストレスの特徴を踏まえて、コロナ禍を乗り越えるヒントをご紹介します。

L3

コロナ禍におけるラインケア

コロナ禍での職場の問題と、その解決に役立つポイントをお伝えします。

- ・1講座は30分程度です。
- ・メンタルヘルスケアに関する体系的な知識を身に着けるためには、一連の3つの講座を受講することをお勧めします。
- ・匿名で研修に参加することが可能です。



メールマガジンの配信

メンタルヘルスケア研修の受講申し込みをされた方の中で、希望される方にセルフケアに役立つメールマガジンを毎月1回配信いたします。ご希望の方は研修申込フォーム内よりお申し込みください。

研修に関するお問い合わせ先

研修のお申込みはお電話では受け付けておりません。WEBフォームよりお申し込みください。
この研修は、公益社団法人東京都医師会が東京都から受託し実施します。東京都ホームページ

03-6273-3911

講座内容 ▶
お申し込み
QRコード



【講座内容・お申し込み】 <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kiban/koza/mental-health-self-care/mentalhealthcare.html>