

## SMONA セミナー CRC のメンタルヘルス研修ご案内

近年、働く人の受けるストレスは拡大する傾向があり、職場におけるメンタルヘルスクエアが推進されています。その中に、管理職が部下の心のケアや職場環境の把握と改善をする取り組みの「ラインケア」と、自分の健康は自分で守るという意識で、自身のストレスに気づき、対処するための知識・方法を身につける「セルフケア」があります。CRC 特有の業務内容や勤務形態によって、気づかないうちに心身に負荷が生じていることもあるかもしれません。今回はメンタルヘルスクエアとして、管理職 CRC が心の健康に関する職場環境等の改善や、部下・後輩の状況を把握して相談対応を行う「ラインによるケア」と、管理者自身にとって重要な「セルフケア」について具体的に学びます。  
※平成 27 年 12 月労働安全衛生法の改正により、ストレスチェック実施が事業主に義務づけられました。

- 内 容： CRC 向けメンタルヘルス研修
- 日 時： **平成 31 年 3 月 10 日 (日)** 9:40~16:50 (受付開始 9:20)
- 講 師： 臨床心理士 宮崎響太郎, 喜入瑞央 株式会社 SRD スタッフ  
精神科領域の臨床試験での心理評価業務経験多数。企業のメンタルヘルス研修を行う。
- 場 所： 株式会社医療システム研究所 R B M 京橋ビル 1 F 会議室
- 参加対象： CRC (管理職、部下・後輩の指導にあたる方など)
- 参加費： 会員 3,000 円、非会員 6,000 円
- 定 員： 50 名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。
- 申 込： 2 月 22 日 (金) までにホームページ <http://www.smona.ne.jp/kensyu/>  
または申込書にご記入の上メール、FAX でお願ひします。

### プログラム

9:40	開 会	進行/SMONA 教育研修委員
9:50-11:00	メンタルヘルスについて ・メンタルヘルスとは ・職場のストレス要因は? <意見交換>	
11:00-12:00	「ラインによるケア」について ・部下のサインを見逃さない「ラインによるケア」 ・傾聴のポイント <ワーク>	
12:00-13:00	休 憩	
13:00-14:00	「セルフケア」について ・自己のストレスに気づき対処する有効な「セルフケア」 ・ストレスマネジメントとは <ワーク>	
14:00-15:20	リラクゼーションについて ・心身の緊張を緩和するリラクゼーション ・心と体のケア実践	
15:20-16:30	グループワーク (事例検討)	
16:30	質疑応答	
16:50	閉 会	*アンケートにご協力をお願い致します。

進行により時間が前後する場合がありますので、予めご了承ください。

# SMONA セミナー CRC のメンタルヘルス研修 会場案内



## (株)医療システム研究所 RBM京橋ビル1F 会議室

住所：〒104-0032 東京都中央区八丁堀 3丁目 4-8 RBM京橋ビル

### アクセス

- 都営浅草線 宝町駅 A2 出口 徒歩 3分
- 日比谷線 八丁堀駅 A3 出口 徒歩 5分
- 銀座線 京橋駅 4番出口 徒歩 5分
- 有楽町線 新富町駅 3番出口 徒歩 10分

### お願い

- \* 研修中の飲み物などは予めご用意ください。
- \* 空のペットボトル、ゴミなどは各自でお持ち帰りください。
- \* 昼食は各自でご持参または外食をお願い致します。
- \* 当日やむを得ず欠席する場合は  
090-2151-1963 (SMONA) へご連絡ください。

研修に関するお問い合わせ 03-6261-7816 (SMONA 事務局)