

**【メンタルヘルスラインケア研修】 2010年1月までの集計**  
**■受講者10,328名 ■実施時間:1.5時間～3時間 ■受講者1回あたり:20～40名**  
**研修終了後のアンケート(回答10,224名)集計結果**

<b>* 近年メンタルヘルス問題が急増していることを知っている</b>					
はい	74.3%	いいえ	17.7%	どちらでもない	8.0%
<b>* 現在、業務能率が低下している部下がいる</b>					
はい	65.5%	いいえ	24.9%	どちらでもない	9.6%
<b>* 研修により部下の業務低下率がメンタルヘルス問題ではないかと思えた</b>					
はい	64.8%	いいえ	21.3%	どちらでもない	15.5%
<b>* 管理監督者として部下の管理に加えメンタル対応も行うことの重要性を感じた</b>					
はい	89.1%	いいえ	1.4%	どちらでもない	9.5%
<b>* ラインケアとしての部下への対応法やカウンセリング技法は参考になった</b>					
はい	96.9%	いいえ	1.3%	どちらでもない	1.8%
<b>* 部下がメンタルヘルス状態の良くなる研修の実施も必要と思う</b>					
はい	97.3%	いいえ	0.4%	どちらでもない	2.3%
<b>* 今回メンタルヘルス対応研修は参考になった</b>					
はい	99.6%	いいえ	0.1%	どちらでもない	0.3%
<b>* 研修についてのアンケートの一部</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ うつ病で通院している部下に悩んでいるが、対応の参考になった。</li> <li>■ メンタル不全がこれだけ多いとは知らなかった。部下にうつではないかと思える者がいるので早速対話をします。</li> <li>■ 仕事が忙しくて部下のことを気づかうことがなかったが、思い当たる部下に気づいた。</li> <li>■ メンタルヘルス治療の薬剤の注意や問題点を知り大変参考になった。</li> <li>■ ストレス対処法やリラクスの方法はためになった。</li> <li>■ 講師の話し方が上手かった。</li> <li>■ 研修の内容がとても充実していた。あっという間の2時間だった。</li> <li>■ 今後、ストレスについての理解を深めていく重要性を感じた。</li> <li>■ リラクス法などの実技をもっと多く教えてほしかった。</li> <li>■ 自ら気づく変化では自分に当てはまる部分が多く見られた。</li> <li>■ このような研修は初めてだが非常に役に立った。</li> <li>■ ストレスの原因、うつ病の兆候、治療薬剤などの知識が得られて良かった。</li> <li>■ これまであまり気にしてなかったがメンタルヘルスについてもっと関心を持たねばならないと感じた</li> <li>■ 非常に勉強になった。常にストレス対処法を実行していきたいと思う。</li> <li>■ とても身近な問題なんだと気がきました。いつ自分に訪れるかもわからないものとして、心に留めておきたいと思います。</li> <li>■ 仕事能率低下の部下が研修でメンタルヘルスに問題があると思えた。今まで長く困っていたが人事に相談します。</li> <li>■ うつ病で休職して復帰した部下がいる。注意すべき声のかけ方は参考になった。</li> <li>■ 心を鍛えて強くしないといけないうように思います。心の鍛え方の研修を聞いてみたいです。</li> <li>■ ストレス自己診断チェックにより、各自認識の推進が早急に必要。併せて各ストレス対処法の各種ノウハウをもっと知りたい。</li> <li>■ 部下との面談時の座り方など面白い、自分にもあてはまる所もあり、気をつけたいと考えます。今後部下のメンタルヘルス動向に留意したいと思います</li> <li>■ 部下との対話時の動作などの知見を実際生かしてみたい</li> <li>■ メンタルヘルス向上の色々な手法を知ることが出来参考になりました</li> <li>■ 自己診断チェックシート等の使用の有効性について知りたい</li> <li>■ スタッフにも通院して薬を飲んでいる者がいるが、研修を聞いてメンタルヘルス問題社員がどうして増えているのかを知ることができた。カウンセリングを受けさせるにはどうしたらいいのか知りたい。</li> <li>■ 仕事以外の原因でうつ症状になっている部下にはどうしたらいいのか困っていたが、その対応にも気を付けなければと感じた。部下にもメンタルヘルスの研修をうけさせたい。</li> <li>■ ストレス診断を受けてみたいと思う。部下にも受けさせてみたい。</li> <li>■ 気分の浮き沈みが激しい部下の日常の言動から、今回の研修で精神薬を飲んでいるのではないかと思った。</li> <li>■ 自分がストレス過多である。ストレス解消法を是非やってみるつもりです。</li> <li>■ 今後、ストレスやメンタルヘルスについての理解を深めていく重要性を感じた。</li> </ul>					