

**企業メンタルヘルス対策は法令順守
メンタルヘルス研修の実施が不可欠の時代に
企業内のメンタルヘルス研修講師を養成します。**

社内メンタルヘルス研修講師 養成講座



ヒューマンリソース・リスクマネジメント
キャリアマネジメントコンサルティング株式会社
メンタルヘルスカケア(EAP)事業部

厚生労働省／労働者健康福祉機構認定「メンタルヘルス相談専門機関」
国際EAP協会・日本EAP協会 会員

■ メンタルヘルス研修の実施は企業の責務

就労者のメンタル不調が続出する現状を受け、2006年以降、労働安全衛生法の改定、厚労省「労働者の心の健康づくりのための指針」「自殺対策基本法」、2008年の「第11次労働災害防止計画」等において、企業や自治体はメンタルヘルス対策の実施が喫緊の課題となりました。特に、事業所内外の相談体制の確立と合わせて、従業員・職員に対するメンタルヘルス研修は必須事項となっています。

しかし実際にメンタルヘルス研修を実施している企業は、2010年になっても10%にも達していません。企業や自治体はメンタルヘルス研修を実施しなければいけないと分っていても研修費用がネックとなり、実施出来ない現実があります。

- 2006年4月労働安全衛生法改正/
企業のメンタルヘルス対策を法制化
- 2006年6月：自殺対策基本法成立
→自治体・企業がメンタルヘルス対策
実施の法制化
- 2007年6月：政府が自殺対策大綱
プロジェクト開始
- 2008年4月：厚労省「第11次労働災害
防止計画」実施の義務化

—「第11次労働災害防止計画」—

- ①過重労働による健康障害対策を講じる事
- ②メンタルヘルス教育・研修を実施する事
- ③事業内外の相談体制の整備と退職者の
職場復帰対策を推進する事

■ 企業リスクマネジメントとしてのメンタルヘルス研修

メンタルヘルス・セルフケア研修においては、メンタルヘルス全般の知識は勿論、精神医学や精神領域の薬剤の知識、カウンセリングやサイコセラピー（心理療法）のスキル・ノウハウ・経験を多く持つ専門講師が必要です。

そのため、心療内科や精神科の医師、社会人経験の豊富な臨床心理士や精神保健福祉士等が講師として活躍しています。

そして、管理監督者に対するラインケア研修の実施においては、前述のセルフケア研修の講師に必要な知識・スキル・ノウハウに加えて、人事・労務問題やコンプライアンス含む法的知識、リスクマネジメントなどの観点からの情報提供も必要になってきます。そこでメンタルヘルス・ラインケア研修の講師には、社会保険労務士や弁護士、企業危機管理士などの専門家の講師が必要とされています。

しかしながら、これらの知識・スキル・ノウハウ、経験を持つ講師は、非常に少ないことも事実です。昨今は、テキスト通りの基本的な内容だけで、メンタルヘルス研修として実施する「にわかメンタルヘルス研修講師」も多数存在していますが、研修における受講者からの質問には殆ど答えられないといったレベルであることは否しません。



■ 社内メンタルヘルス研修講師の養成の必要性

当社は、1989 年以来多くの企業・自治体などでメンタルヘルス及びそれに関連する研修・セミナー・講演などを実施しており、その数は6千回以上、受講者は、既に30万名を超えた実績があります。

その内容は、企業及び従業員の危機管理（リスクマネジメント）を深耕した内容であり、人事・労務コンサルタントや社労士、弁護士、企業危機管理士、心療内科や精神科専門医、薬剤師、臨床心理士・精神保健福祉士、サイコセラピスト（心理療法家）などの各専門家が扱うカテゴリーを全て含めています。

そして、当社の既発表プログラム「メンタルヘルス研修講師養成講座」において、その受講対象者を上記のような各専門分野の資格や経験を持った人に限定しながらも、多くの研修講師を輩出してきました。

とは言え、これまでは企業が社内のメンタルヘルス研修講師として会社費用で受講させるケースに対してはビジネスチャンスを自ら狭めることになるため、全てお断りしてきました。

しかし近年、メンタルヘルス研修の必要性が益々高まる中で、多くの企業より、「メンタルヘルス研修講師養成講座」への申し込みが激増しているため、この度、社内におけるメンタルヘルス研修講師を養成する新しくプログラムを構築しました。それが「社内メンタルヘルス研修講師養成講座」です。

■ 社内メンタルヘルス研修講師の費用対効果

企業にとって、メンタルヘルス研修の実施は不可欠であるにも関わらず、それを全て外注するほどの費用が捻出できないことは問題です。

しかも毎年、新入社員が入る度に、セルフケア研修は必要になり、新しい管理職を登用する度にラインケア研修が必要となります。

例えば、1000人の従業員のいる会社で、メンタルヘルス研修を行う場合、管理職の数は30%として約300人。セルフケア研修の対象者は残りの700人。研修の有効性を鑑みると、一回の参加者は約30名～35名であり、30回の研修を設定することが必要とされます。研修費用が1回、25万円として合計で約750万円。これが、2000名の場合は約1500万円の費用となり、1万名の企業なら外注費は7500万円。これでは講師を雇用した方が安く上がります。

「社内メンタルヘルス研修講師養成講座」は、研修の度に外注して費用を捻出する必要がなくなる、費用対効果の高いメンタルヘルス対策の一つです。

一般的メンタルヘルス研修 料金		
研修時間	参加人数	概算料金 (税別)
1.5 時間	20～35 名	20～25 万円
2時間	20～35 名	22～35 万円

■ **メンタルヘルス研修**
1000名の企業の場合

- ・ラインケア研修対象者:約 300 名
→ 30 名×10 回
- ・セルフケア研修対象者:約 700 名
→ 35 名×20 回

合計で 30 回の研修が必要。
研修費用 25 万円/1 回=750 万円

■ 社内メンタルヘルス研修講師養成講座 概要

- コース種別
 - ① 社内メンタルヘルス・セルフケア研修講師養成コース
 - ② 社内メンタルヘルス・ラインケア研修講師養成コース
 - ③ 社内メンタルヘルス総合（セルフ&ラインケア）
研修講師養成コース
- ※ 上記3コースの中からお選び頂きます。
- 実施場所
キャリアマネジメントコンサルティング株式会社 大阪本社
- 受講形式
1名の場合：パーソナル・レッスン
2～3名の場合：グループ・レッスン
- 実施期間
2日間
- 開始時期
随時 ※受講者と講師でスケジュール調整後、日程を決定します。

<料金に含まれる主な資料・DVDなど>

- (1) 当社オリジナルメンタルヘルス研修講師テキスト
- (2) 各種ストレスストレス対処法、リラクゼーションノウハウ
- (3) 研修時使用 レジメ&フリップ
- (4) 講師の実践DVDの提供
- (5) 受講生の実演トレーニングのビデオをDVDにして提供
- (6) 質疑応答 Q&A資料
- (7) 簡易ストレスチェックシート
- (8) ストレス診断プログラム実施ノウハウ資料
- (9) 上記のフィードバック・ノウハウ資料

<研修対象者について>

従来、「メンタルヘルス研修講師養成講座」は臨床心理士・精神保健福祉士・産業カウンセラー・心理相談員・CDA 含むキャリアカウンセラー・社会保険労務士・看護師・保健師などの資格をお持ちの方、EAPカウンセラー資格認定講座を受講中、または終了してEAPカウンセラー資格認定を受けた方々を対象者として、プログラムを提供していました。

今回の「社内メンタルヘルス研修講師養成講座」の受講者は、上記の資格を有していなくても、健保組合スタッフ、産業保健スタッフ、人事・労務スタッフであれば、これまでの職務経歴等をお伺いして、受講可能と当社が判断した場合は講座を提供しています。

詳しくは、当社メンタルヘルスケア（EAP）事業部までお尋ね下さい。

■ セルフケア研修講師養成コース・カリキュラム概要

日程	時間	カリキュラム	講座時間
1日目	13:00	第一回 <研修講師としての教育・指導>	1.5時間
		第二回 <セルフケア研修内容の理解>	2.5時間
	17:00	終了	
2日目	10:00	第三回 <実演トレーニング >	2時間
		第四回 <講師からのフィードバック>	2時間
		第五回 <質疑応答トレーニング>	2時間
	17:00	終了	
別日		研修オブザーバー	1.5～2時間

■ ラインケア研修講師養成コース・カリキュラム概要

日程	時間	カリキュラム	講座時間
1日目	13:00	第一回 <研修講師としての教育・指導>	1.5時間
		第二回 <ラインケア研修内容の理解>	2.5時間
	17:00	終了	
2日目	10:00	第三回 <実演トレーニング >	2時間
		第四回 <講師からのフィードバック>	2時間
		第五回 <質疑応答トレーニング>	2時間
	17:00	終了	
別日		研修オブザーバー	1.5～2時間

■ メンタルヘルス総合（ラインケア・セルフケア）研修養成コース カリキュラム概要

日程	時間	カリキュラム	講座時間
1日目	10:00	<u>第一回 <研修講師としての教育・指導></u>	1時間
		<u>第二回 <セルフケア研修内容の理解></u>	2時間
		<u>第三回 <ラインケア研修内容の理解></u>	3時間
	17:00	<u>終了</u>	
2日目	10:00	<u>第四回 <ラインケア～セルフケア研修実演トレーニング></u>	3時間
		<u>第五回 <講師からのフィードバック></u>	1.5時間
		<u>第六回 <質疑応答トレーニング></u>	1.5時間
	17:00	<u>終了</u>	
別日		<u>研修オブザーバー</u> ラインケアとセルフケアで各1.5～2時間	3～4時間

詳しい資料、料金体系、お申込み方法等のお問い合わせはこちらまで

厚生労働省 労働者健康福祉機構「メンタルヘルス相談専門機関」認定
 キャリアマネジメントコンサルティング株式会社
 メンタルヘルスケア（EAP）事業部
 大阪市西区京町堀2-2-1 スミタビル5F
 TEL：06-6459-3882（代表） FAX：06-6459-3883
 メール：info@cmck.co.jp