【 管理職・人事向け 社内研修 】

メンタルヘルスとストレスチェック

～結果を「職場の改善」につなげる～



（会社名）社内研修　｜　（研修日）　｜　講師：（氏名）

✎ 自社に合わせて書き換え

SAMPLE

コンテンツ

00 **はじめに** ～心の健康をめぐる今～

01 **考え方** ～４つのケアとストレスチェック～

02 **進め方** ～集団分析を職場の改善につなげる～

03 **まとめ** ～職場での「最初の一歩」を決める～

SAMPLE

心の健康を守る「４つのケア」



セルフケア

働く人が自分のストレスに
気づき、予防・対処する



ラインによるケア

管理職が職場環境を改善し、
部下の相談に応じる



事業場内産業保健
スタッフ等によるケア

産業医などが対策を提言し、
働く人や管理職を支える



事業場外資源
によるケア

社外の機関や専門家の
支援を受ける

管理職の役目は、**ラインによるケア**

出典：厚生労働省「労働者の心の健康の保持増進のための指針」（こころの耳 用語解説）

SAMPLE

ワークシート

No.	気になる物差し	そう思う理由	すぐできる改善
1			
2			
3			

来月から始めること：　No.（　）　いつ・誰と：

SAMPLE