

平成 28 年度福利厚生センター受託講習会メンタルヘルス講習会 メンタルヘルス・アンダーコントロール研修プログラム

～感情労働の最前線で「思いやる力」を高めるスキル～

平成 28 年 11 月 22 日 (火) 午前 10 時～午後 4 時

● 自己紹介・情報交換 (20 分)

- ◇研修を始めるにあたり、心の「構え」や「硬さ」を解きほぐします。
- ◇グループ毎に自己紹介とセミナーへの参加動機を共有します。

● セルフケアのためのストレス対処法〔確認編〕(20 分)

- ◇「ストレスチェック」、そして手軽に行えるリラクゼーション法「自律訓練法」を身につけ職員対応に生かす工夫を身につけます。

● より良い人間関係を築くためのポイント〔確認編〕(60 分)

- ◇相手から望ましい反応を引き出すコミュニケーション法やリフレーミング（短所を長所に言い換える技法）を活用して職場でも家庭でも円滑な人間関係形成に役立つ方法を確認します。

昼食 (60 分) 12 : 00～13 : 00

● 職場の職員が求められる力〔感情のコントロール〕(100 分)

・ 援助関係についての再確認：バイスティックの 7 つの原則

- ◇バイスティックは『The Casework Relationships(1957)』でクライアントと援助関係を築く「ケースワークの 7 つの原則」を提唱。「7 つの原則」は人間の基本的欲求に根ざしており、「援助関係は、対人援助の魂(soul)」である」と述べました。

・ 私たちの仕事そのものを見つめてみる：感情労働

- ◇ある特集記事を題材に、私たちの「労働」について考えてみます。

休憩 (10 分)

● 「ワールド・カフェ」とは？〔感情のコントロール〕(20 分)

- ◇様々な場面で応用・活用できる“知恵”は、形式的会議や研修の中で生まれるものではなく、人々がオープンに会話を行い、自由にネットワークを築くことのできる“カフェ”のような空間でこそ創発されるという考えに基づいた話し合いの手法です。

・ 私たちに身近な日々の「怒り」

- ◇感情の中で特に自他ともに不快な感情は「怒り」です。「怒り」をコントロールすることは良好な対人関係を築く上でとても重要です。トラブルを招かないよう自分と上手く付き合しましょう。

・ 不快な感情（「怒り」）の見える化とコントロールの実践

- ◇「怒り」を感じやすい状況を意識化し、扱いやすい形にします。
- ◇怒りの感情コントロール手法「アンダーログ」の理論と実践。

休憩 (10 分)

● まとめ〔振り返り・質疑〕(40 分)

- ◇全体の「気づき」を共有し、応用活用できる知恵にまで深めます。