

メンタルヘルスエイド 101:

職場でのメンタルヘルスサポート

以前は気にならなかったのに、何かや人に対して反応し落ち着かなくなった経験はありますか？あるいは、仕事の疲れから社交的な外出を避け、以前は楽しんでいたことにワクワクしなくなったことがあるかもしれません。

同僚のメンタルヘルスがストレス状態にある場合の兆候にはどのようなものがあり、どのようにサポートを開始できるでしょうか？

このセッションでは、職場におけるメンタルヘルスの一般的な課題と要因を学び、初期兆候を認識し、自分自身と周りの人々の精神的ウェルネスをケアするための行動ステップを学びます。

学習の目的

- メンタルヘルスが重要である理由
- 職場におけるメンタルヘルスの課題
- 行動のステップ:どのようにサポートを開始できるか？

コンテンツの概要

なぜメンタルヘルスが重要なのか？

- メンタルヘルスの範囲
- メンタルヘルスの潜在指標
- メンタルヘルス・ファーストエイドのメリット

職場におけるメンタルヘルスの課題

- 職場内外の要因
- これまでに、どのような要因があなたの心理的ウェルビーイングに影響を与えてきたのか？

行動のステップ:どのようにサポートを開始できるか？

- 職場におけるサポートの開始:アプローチ、傾聴、サポート
- セルフケアの実践:セルフケアの基本