

経営者自身、そして従業員の自死を防ぐために

中小企業にもできるメンタルヘルス対策

メンタルヘルス・e-ラーニング研修を無償で提供します



中小企業 e-メンタル普及プロジェクト from 群馬

NPO法人 夢未来21
Non Profit Organization

推薦:

群馬労働局・群馬産業保健推進センター・群馬職域メンタルヘルス交流会
群馬衛生管理者協議会・群馬産業看護研究会

メンタルヘルス対策は大企業が中心で、
労働者の7割が働く中小企業には光が届いていない

うちの社長、暗い顔してたけど・・・
大丈夫だろうか？

最近、自分もあまり眠れてないし・・・



メンタルヘルス研修なんて、
中小企業にはぜいたく・・・
そんな時間、経済的余裕はないが・・・

でも、うちのよう規模の会社でも、
何かできることはないだろうか？

面倒な集合研修に代えて、eラーニングで簡便に研修を実現
インターネットに接続すれば、時間と場所を選ばず受講できる！

eラーニング研修を無償で提供します（群馬県・地域自殺対策緊急強化事業費補助金を活用）

対象企業：群馬県内にある中小規模事業所

大手企業では精神科医やカウンセラーを講師に招き、会場・日程調整などに苦勞してメンタルヘルス集合研修を実施しています。
この機会にメンタルヘルス研修をeラーニングで実現されることをお勧めします。

学習内容(コンテンツ)

- 第1章 中小企業e-メンタル普及プロジェクト
- 第2章 職場のメンタルヘルスの現状とその背景
- 第3章 中小企業にできるメンタルヘルス対策
- 第4章 メンタルヘルス・セルフケア研修1：自分のストレスに気づく
- 第5章 メンタルヘルス・セルフケア研修2：ストレスが起す心身の変調に気づく
- 第6章 メンタルヘルス・セルフケア研修3：ストレスに対処しやすい身体づくり
- 第7章 メンタルヘルス・セルフケア研修4：ストレスに対処する心構え
- 第8章 メンタルヘルス・セルフケア研修5：ストレスへの対応：リラクゼーション
- 第9章 うつ状態：精神科医のチェックポイント
- 第10章 経営とメンタルヘルス
- 第11章 中小企業経営者とメンタルヘルスケアに対する意識の実態調査
- 第12章 メンタル疾患での休職と職場復帰：上司としてどう対応するか？ **(NEW! 管理者研修向け)**

履修コースのメニュー

- 1) おためしコース（第1章 中小企業e-メンタル普及プロジェクト+第9章 うつ状態：精神科医のチェックポイント）
- 2) セルフケアコース1
（第2章 職場のメンタルヘルスの現状とその背景+第4章 自分のストレスに気づく+第5章 ストレスが起す心身の変調に気づく）
- 3) セルフケアコース2
（第6章 ストレスに対処しやすい身体づくり+第7章 ストレスに対処する心構え+第8章 ストレスへの対応：リラクゼーション
+第9章 うつ状態：精神科医のチェックポイント）
- 4) ラインケア研修コース（管理者研修向け）
（第2章 職場のメンタルヘルスの現状とその背景+第3章 中小企業にできるメンタルヘルス対策+第12章 メンタル疾患での休職と職場
復帰：上司としてどう対応するか？）
- 5) 経営者研修コース
（第1章 中小企業e-メンタル普及プロジェクト+第2章 職場のメンタルヘルスの現状とその背景+第3章 中小企業にできるメンタル
ヘルス対策+第9章 うつ状態：精神科医のチェックポイント+第10章 経営とメンタルヘルス+第11章 中小企業経営者とメンタルヘル
スケアに対する意識の実態調査）

『受講案内』

1 研修設定：代表者のみ

- ・ **研修参加者・代表者の決定**：まず職場で**研修の代表者を決めてください**。
- ・ **研修参加の募集と受講方法のアナウンス**
代表者は職場で研修参加を呼びかけ、この『受講案内』を参加者に配布してください。
- ・ **研修期間の設定**：研修期間(2ヶ月程度)を設定し参加者にお知らせください。
- ・ **研修コースの選択**
全ての章を閲覧すると負担が大きいため、前頁の履修コースのメニューを参考に適切な章の組み合わせを選んで、受講者へ周知してください。
- ・ **本project窓口へご連絡ください**
TEL&FAX：0277-30-5117（受付時間：平日9:00～16:00） mail：infor@isclue.co.jp
〒379-2311 群馬県みどり市笠懸町阿左美1435-8 株式会社アイクルー (<http://www.isclue.co.jp/>)
- ・ **受講者ファイルへの受講者氏名の記入と返送**
project担当者から受講者ファイル(excelファイル)をmailでご送付しますので、研修参加者の氏名を記入の上project担当者へご返送ください。
- ・ **受講者IDとPWの受け取り**
project担当者は各受講者にIDとPWを設定した受講者ファイル(excelファイル)を返送します。
- ・ **受講者へIDとPWを配布**
受け取った受講者ファイル(excelファイル)に記入されたIDとPWを各受講者に配布してください。

※代表者の方は受講者の学習進捗状況を随時閲覧できます。
その方法の詳細についてはproject担当者からマニュアルをお渡しします。

2 e-ラーニング受講方法

- ・ **projectのホームページへアクセス**
『中小企業e-メンタル普及プロジェクト from 群馬』のURL：<http://www.e-mental.jp>を入力するか、
『中小企業メンタルヘルス 群馬』で検索してください。
- ・ **<e-ラーニングにアクセス>のボタンをクリックして、ログインページへ**
受講ページのURL <http://eden.ac>を直接入力しても結構です。
- ・ **IDとパスワードを入力して、<ログイン> ボタンをクリック**
 - ・ ログインが成功すると章の一覧が表示されます。
 - ・ 全章を学習できますが、量が多いので研修コースメニューを参考に学習する章を選んでください。
- ・ **受講したい章をクリックして学習開始**
 - ・ 人工音声によるナレーションが聞こえますので、パソコンのスピーカーの音量を調節してご覧ください。
 - ・ 学習ページを前後するには、左上の[前へ]/[次へ] ボタンをクリックします。
 - ・ 学習を終了する場合は、右上の[目次] ボタンをクリックして章の一覧に戻り、ログアウトしてください。

ご不明な点については当プロジェクト・eラーニングの運用窓口までご連絡下さい。
【eラーニング運用会社】株式会社アイクルー (<http://www.isclue.co.jp/>)
TEL&FAX：0277-30-5117（受付時間：平日9:00～16:00） mail：infor@isclue.co.jp
〒379-2311 群馬県みどり市笠懸町阿左美1435-8