

管理監督者のためのメンタルヘルス研修 —誰もが働きやすい職場をつくるためのラインケア—

【開催日・場所】

令和8年2月13日（金） 伊予市役所庁舎 4 階大会議室



講師 門田 聖子さん

（シニア産業カウンセラー・

プラクティスト・コンサルティング・カウンセラー）

メンタルヘルス対策として、上司による「ラインケア」の基本や部下への対応など、持続可能な職場づくりに生かすための講座を実施しました。

ハラスメントや若手とのキャリア観の乖離など、様々な離職リスクが溢れる中、部下の個性や背景を尊重した接し方により、心理的安全性を構築していくことが不可欠となります。

それを踏まえて、心の状態を表す部下からのサインへの気づきと、対応のポイントも教えていただきました。

さらに物事の捉え方の違いを知るワークや短時間での傾聴をペアで行い、より理解を深めました。最も大切なのは上司本人が健康で、余裕をつくり楽しそうに働く姿を見せることです。その姿が部下の安心感に繋がると門田さんは語られました。

