

メンタルヘルス実践カレッジ TOKYO

「0次予防」で、いきいきと働ける職場へ。

近年、働く人の不安やストレスが高まる中、メンタルヘルスの諸課題の解決には、不調者への対応だけでなく、職場環境・風土を改善し「不調者を生み出さない」という「0次予防^{*}」の取組が重要です。本事業は、企業経営者・管理監督者・人事労務担当者等を対象に、健康的で生産性の高い職場づくりに必要な知識を「学び」、明日から職場で「実践」するためのヒントやノウハウを習得する「メンタルヘルス実践カレッジTOKYO」を開講し、さまざまなプログラムを提供します。誰もがいきいきと働ける職場環境の実現に向けて、今日から一緒に学んでみませんか。

※0次予防とは：信頼関係があり、やりがいが高く、いきいきと充実して働ける職場を作ること。
メンタル不調の未然防止を図るとともに、生産性及び業績の向上を目指します。

参加費
無料

対象：企業経営者・管理監督者・人事労務担当者

6つのプログラム

PROGRAMS

本事業は6つのプログラムで構成され、「知識習得」と「演習・実践」に分かれた体系的な学びの場となっています。1プログラムからの参加も可能ですが、各プログラムは相互に連携しており、複数受講することで、更に学びを深め、自社に合った取組の発見につながる高い効果が期待できます。

知識習得

01

メンタルヘルス講座 (オンライン・全4回)

ライブ配信 7月～10月／各回定員100名
オンデマンド配信 8月～1月末



職場環境改善に必要な知識を学ぶ概論(メンタルヘルス対策)、法律、産業保健・医療、マネジメントの4つのテーマで開講します。本講座で基本的な知識を身に着け、02シンポジウムや演習・実践系科目に繋がります。

02

シンポジウム (オンライン)

ライブ配信 10月／定員1,000名
オンデマンド配信 11月～2月末



有識者による講演や企業の事例紹介を聴講し、理論と実践の両面から理解を深める発展的なプログラムです。働く人のメンタルヘルスが企業の経営や生産性向上に与える影響等について学びます。01メンタルヘルス講座に加え、企業の実例を学び、理解の幅を広げます。

03

企業の事例紹介 (WEB掲載)

12月以降順次掲載／数社



職場環境改善やメンタルヘルス対策に取り組む企業の取組事例や成果の紹介記事をWEBサイトに掲載します。他社の実践事例を通じて、自社の取組に応用するヒントや気づきを得ることができます。また、多忙な経営者・人事担当者の方にも手軽に学ぶことができます。

04

相談会 (オンライン)

11月／定員18社



メンタルヘルスに関わる専門家による個別相談により、自社における諸課題解決に踏み出すプログラムです。企業ごとの課題に応じた助言をきっかけとして、職場環境改善の取組を推進します。

05

ワークショップ (対面)

11月または12月／定員16社32名



参加企業同士の意見交換やグループワークを行う応用プログラムです。他社の事例を聞くだけでなく、自社の取組や課題を整理し、他社との意見交換や交流といった主体的な参加を通じて、自社の取組をさらにブラッシュアップすることができます。

06

企業訪問ツアー (対面)

1月または2月／定員10社20名



職場環境改善に向けた取組を行う都内企業を訪問する実践型プログラムです。他企業の職場環境や制度の運用を実際に見ることで具体例に触れ、直感的な学びを深めます。訪問見学や意見交換を通じ、自社の積極的な取組を推進します。

演習・実践

