



# 「職場のメンタルヘルスの専門家 養成プログラム」 (UTokyo Occupational Mental Health [TOMH] Training Program) 基礎コースオンライン 2020 概要

東京大学医学系研究科精神保健学分野では、これまで職場のメンタルヘルスに関する様々な調査、研究に取り組んできております。例えば職場のメンタルヘルスの実践に科学的根拠を提供するために、個人向けストレス対処、管理監督者の教育研修、職場環境等の改善などのプログラムを開発するなど、数多くの実績を挙げています。この成果を広く社会に還元することを目的に、より高い水準の知識と実践技術を持った専門家を育成するための公開講座を、2012年度より開講しております。

「職場のメンタルヘルス専門家養成プログラム (TOMH)」基礎コース 2020 は、オンラインで開講いたします。これまでの職場のメンタルヘルス基礎コースの内容を基本そのままに、オンラインでの講義、演習、グループワークを通じて、ポスト・コロナ時代の職場のメンタルヘルスに必要な知識と技術の習得の場を提供します。これまで遠隔地などの理由であきらめておいでだった方にも受講いただけるチャンスと思います。

## ■プログラムの特徴

1. 職場のメンタルヘルスに関する知識と技術を職種横断的に学ぶことができます。
2. 個別のケース対応から組織的対策まで包括的に学ぶことができます。
3. 職場のメンタルヘルスの国際的な動向および「健康いきいき職場づくり」、COVID-19 の感染拡大時におけるメンタルヘルス活動など、最先端の知識と技術が得られます。

## ■プログラム責任者

東京大学大学院 医学系研究科 精神保健学分野 教授 川上憲人

## ■開講日・スケジュール (※全6回のうち、4回以上ご出席された方には修了証を発行いたします)

<p>●第1回：2020年9月26日 (土) 9:50~15:30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・開講式、オリエンテーション</li> <li>・職場のメンタルヘルスの計画的促進               <ul style="list-style-type: none"> <li>-職場のメンタルヘルスの歴史、海外動向</li> <li>-職場のメンタルヘルスの法制度</li> <li>-心の健康づくり計画</li> <li>-職場のメンタルヘルス活動の評価と改善</li> </ul> </li> </ul>	<p>●第2回：2019年10月3日 (土) 9:50~15:30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ケース対応 (1) 相談対応体制の構築とアセスメントの基礎               <ul style="list-style-type: none"> <li>-アセスメントとPOMRによる記録：講義と演習</li> <li>-ケース対応における関係者との連携の基本</li> <li>-疾患別の対応：講義とケース検討</li> </ul> </li> </ul>
<p>●第3回：2019年10月10日 (土) 9:50~15:30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ケース対応 (2) 職場復帰の支援               <ul style="list-style-type: none"> <li>-職場復帰の支援とロールプレイ</li> <li>-復職支援のグループワーク</li> <li>-復職支援、ケース対応のまとめ</li> </ul> </li> <li>・ランチョンセミナー：ポストベンション</li> </ul>	<p>●第4回：2019年10月17日 (土) 9:50~16:15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・職場のメンタルヘルスの第一次予防 (1)               <ul style="list-style-type: none"> <li>-科学的根拠に基づく管理監督者教育：講義と演習</li> <li>-認知・行動的アプローチに基づいたセルフケア教育</li> </ul> </li> <li>研修の実際：エビデンスと研修デモ</li> </ul>
<p>●第5回：2019年10月24日 (土) 9:50~16:30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・職場のメンタルヘルスの第一次予防 (2)               <ul style="list-style-type: none"> <li>-職業性ストレスの理論と対策</li> <li>-科学的根拠に基づく職場環境改善：講義と演習</li> </ul> </li> </ul>	<p>●第6回：2019年10月31日 (土) 9:50~16:00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・これからの職場のメンタルヘルス               <ul style="list-style-type: none"> <li>-経営とポジティブメンタルヘルス</li> <li>-ワークエンゲイジメント入門</li> <li>-職場のメンタルヘルスのリーダーシップを考える</li> </ul> </li> <li>・特別講義 (ランチョン)               <ul style="list-style-type: none"> <li>: 職場のメンタルヘルスの法的側面</li> </ul> </li> </ul>
<p>●ビデオ配信によるセミナー・話題提供</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・職場のハラスメント</li> <li>・ジョブ・クラフティング</li> </ul>	

※予定であり、今後変更される場合があります。

※状況が許せば別途、オンサイトでの研修や修了式を行う可能性があります【希望者のみ】

## ■会場

### オンライン開催

※Zoom ミーティングを使用予定です。URL 等につきましては、受講者決定後に通知いたします。

## ■定員

24 名（オンライン開講のため定員を例年の約半分といたします。応募者多数の場合は選考を実施します）

## ■費用

受講料：15 万円（税込、全 6 回）

## ■必要な受講環境

- 【必須】 Zoom ミーティングに参加できる環境<sup>\*1</sup>
- 【必須】 Google ドライブへのアクセス（コース内で、Google ドキュメント、Google スプレッドシート、Google スライド等の使用を検討しております）<sup>\*2</sup>
- 所定の時間内は集中して受講できる環境をできる限りご準備ください。

\*1 Zoom ミーティングに参加するには、以下のものがが必要です。

- 1) カメラ、マイク、およびスピーカーが使用できるパソコンあるいはタブレット<sup>\*3</sup>
- 2) インターネット環境<sup>\*4</sup>

なお、ミーティングは TOMH 事務局側が設定し参加者を招待するため、参加者が Zoom のアカウントを作成していただく必要はありません。

\*2 Google ドライブへのアクセスには、Google アカウントが必要となります。

\*3 上記 1) については、ご自身のパソコンの使用（社用パソコンでなく）を推奨します。タブレットでの受講も可能ですが円滑な受講のためにはパソコンの使用が望ましいです。なお、スマートフォンでの受講には対応しておりません。

\*4 上記 2) について、Zoom ミーティングでは映像と音声の通信を長時間行います。東京大学で既に行われている講義からの情報では、映像と音声をオンにした状態で通信を行うと、1 時間当たり約 300 MB の通信量がかかるようです。今回のプログラムは 1 日約 6 時間の講義を予定していますので、1 日 1.8 GB ほどの通信量が必要です。通信量に制限が設けられたネットワークを使用される予定の方はご注意ください。

## ■お申込み条件

本プログラムでは、効果的な教育を実施するために、以下の条件を満たす方を対象といたします。ご理解いただければ幸いです。

（※第 1 回 2020 年 9 月 26 日（土）の受講までに、資格を証明する書類の写真を別途ご案内する google form にアップロードください。）

1. 産業医：実務経験 3 年以上（嘱託を含む）の方
2. 精神科医：職場のメンタルヘルスに関わる業務やプログラムの経験のある方
3. 産業看護職：実務経験 3 年以上（嘱託を含む）の方
4. 社会保険労務士：実務経験 3 年以上の方
5. 心理職：臨床心理士または公認心理師の資格を有している方  
（公認心理師のみの場合は、職場のメンタルヘルスにかかわる実務経験 3 年以上の方）
6. 精神保健福祉士：職場のメンタルヘルスにかかわる実務経験 3 年以上の方
7. 人事労務担当者：実務経験 3 年以上の方（大阪商工会議所メンタルヘルス・マネジメント検定の I 種または II 種を取得していることが望ましい）
8. その他：上記と同等の知識、経験をもっていると事務局が判断した方

■受講申込み受付

2020年6月1日（月）～2020年6月30日（火）

ホームページの「お申込みフォーム」より、ご登録をお願いいたします。



■受講決定のご連絡

2020年7月末頃を目途に、受講決定と受講料の振込先をお伝えします。

■受講料のお振込

2020年8月14日（金）までに、受講料をお振込みください。期日までにお振込みがなかった場合は、キャンセルされるものとみなしますので、ご注意ください。

※なお、返金が可能なキャンセルの受付の期限は2020年8月31日（月）とさせていただきます。その際、振込手数料は差し引かせていただきます。2020年9月1日（火）以降のキャンセルにつきましては、一切ご返金できませんので、ご了承ください。

■受講票の送付

2020年9月10日（木）前後、プログラム開催についての詳細情報を、受講決定者の皆様にお知らせいたします。

■お問い合わせ・ご連絡先

**東京大学「職場のメンタルヘルスの専門家養成プログラム」事務局** 担当：飯田真子、佐藤菜々、友永遥  
〒113-0033 東京都文京区7-3-1 東京大学大学院医学系研究科 精神保健学分野内

TEL：03-5841-0512（受付時間：火曜日10時～18時、水曜日10時～18時）

FAX：03-5841-3392 ※宛先に「職場のメンタルヘルスの専門家養成プログラム事務局」と明記してください。

※新型コロナウイルスの影響で、現在電話対応を中止しております。

お問い合わせはE-mailをお願いいたします。

E-mail：tomh@m.u-tokyo.ac.jp