



「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R 2021 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開講しております。本年度も「職場のメンタルヘルスの専門家 養成プログラム」(TOMH プログラム) 基礎コース R 2021 を開講し、職場のメンタルヘルスの専門家に必要な知識と技術の習得の場を提供いたします。※2021年5月現在、現地開催を予定しておりますが、オンライン開催に変更する可能性があります。

■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」の理論と対策を含め、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：2021年10月9日 (土) 10:00~17:30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開講式、オリエンテーション ・職場のメンタルヘルスの計画的推進 ・職場のメンタルヘルスの歴史と現在 <ul style="list-style-type: none"> - ストレスチェック制度の効果的活用 - 職場のメンタルヘルスの評価と改善 - 職場のメンタルヘルスの国内・国際動向 	<p>●第2回：2021年10月16日 (土) 10:00~17:30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケース対応 (1) 相談対応の基本 <ul style="list-style-type: none"> - アセスメントと POMR による記録：講義と演習 - 上司へのコンサルテーション、専門機関への紹介 - 疾患別の対応：講義とケース検討 ・イブニング・セミナー(17:40-18:30) <ul style="list-style-type: none"> ：職場のハラスメント
<p>●第3回：2021年10月23日 (土) 10:00~17:30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケース対応 (2) 職場復帰の支援 <ul style="list-style-type: none"> - 職場復帰の支援：講義、演習 - 職場復帰のコツと事例検討 - 困難事例への対応とケース対応のまとめ ・ランチョンセミナー：ポストベンション 	<p>●第4回：2021年10月30日 (土) 10:00~17:30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・職場のメンタルヘルスの第一次予防 (1) <ul style="list-style-type: none"> - 職業性ストレスの理論と対策 - 科学的根拠に基づく職場環境改善：講義と演習 ・イブニング話題提供(17:40-18:00) <ul style="list-style-type: none"> ：ジョブ・クラフティング
<p>●第5回：2021年11月6日 (土) 10:00~17:30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・職場のメンタルヘルスの第一次予防 (2) <ul style="list-style-type: none"> - 科学的根拠にもとづく管理監督者教育：講義と演習 - 科学的根拠にもとづくセルフケア教育：講義と演習 - 認知行動療法によるセルフケア教育：実習 	<p>●第6回：2021年11月13日 (土) 10:00~17:30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これからの職場のメンタルヘルス <ul style="list-style-type: none"> - 経営とポジティブメンタルヘルス - ワークエンゲイジメント入門 - 職場のメンタルヘルスのリーダーシップを考える特別講義(ランチョン) ：職場のメンタルヘルスの法的側面

※予定であり、今後変更される場合があります。

※予備日：2021年11月20日(土)10:00~17:30(天災等により実施できなかった場合、オンラインにて実施)

■定員

20-30名程度(例年の現地開催より少なめの人数)。応募者多数の場合は選考を実施します。

■会場

現地開催：〒113-0033 東京都文京区本郷 7-3-1 東京大学 本郷キャンパス内講義室

※会場の詳細につきましては、受講決定後にお知らせいたします。

オンライン開催：ZOOM

■費用

受講料：15万円（税込、全6回・36時間）

■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。

（※現地開催の場合、第1回2021年10月9日（土）の受講の際に、資格を証明する書類のコピーをお持ちください。オンライン開催の場合は、別途ご連絡します。）

- 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

現地開催か、オンライン開催かについては、開講1か月前に決定し、受講決定者に通知いたします。

上記にご了承いただけましたら、ご応募ください。

■受講申込み受付

2021年6月1日（火）～2021年6月30日（水）

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

2021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

2021年9月1日（水）以降、お振込の手続きをご依頼いたします。

※なお、返金が可能なキャンセルの受付の期限は別途お知らせいたします（返金の際、振込手数料は差し引かせていただきます。）

■受講票の送付

2021年10月1日（金）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 友永遥 小川明夏

〒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：070-1276-4740（受付時間：火曜日、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。

email：tomh@m.u-tokyo.ac.jp

