



「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 S 2025 概要

東京大学医学系研究科デジタルメンタルヘルス講座・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 S2025 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。

■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. 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習得できます。

■プログラム責任者

川上憲人 東京大学大学院医学系研究科デジタルメンタルヘルス講座特任教授
一般社団法人淳風会・理事

■プログラムコーディネーター

今村幸太郎 東京大学大学院医学系研究科デジタルメンタルヘルス講座特任准教授

■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：2025年9月27日（土）9:30～16:30</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<ul style="list-style-type: none">-職場のメンタルヘルスの歴史、海外動向-職場のメンタルヘルスの法制度-心の健康づくり計画の立案、実施、評価と改善	<p>●第2回：2025年10月4日（土）10:00～16:30</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-疾患別の対応と困難事例の検討
<p>●第3回：2025年10月11日（土）10:00～16:30</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">-職場復帰の支援とロールプレイ-復職支援、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：2025年10月18日（土）10:00～16:30</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
<p>●第5回：2025年10月25日（土）10:00～16:30</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のガイドライン：講義と演習-認知行動的アプローチに基づいたによるセルフケア教育研修の実際：エビデンスと研修デモ	<p>●第6回：2025年11月1日（土）10:00～16:30</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

●ビデオ配信

- ・職場のハラスメント
- ・ジョブ・クラフティング
- ・テレワークガイドライン
- ・産業保健専門職向けのトラウマインフォームドケア
- ・両立支援
- ・女性労働者のメンタルヘルス
- ・感謝法

●2025年11月15日（土）に対面交流会を開催する予定です。

■定員

35名程度。応募者多数の場合は選考を実施します。

■会場

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。

（第1回2025年9月27日（土）の受講までに、資格を証明する書類のコピーをご提出いただきます。

提出方法について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

■受講申込み受付

2025年5月1日（木）～2025年6月30日（月）

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

2025年7月中旬頃を目途に、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

2025年8月8日（金）までに受講料をお振込みいただく予定です。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。

（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

2025年9月5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：荒井美帆

〒113-0033 東京都文京区7-3-1 東京大学大学院医学系研究科 デジタルメンタルヘルス講座内

TEL：070-1276-4740

（電話対応が可能な日程が限られているため、お問い合わせはE-mailをお願いいたします。）

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