

# 人事担当者のための

# 『メンタルヘルス研修内製化の進め方』

一般社団法人日本メンタルヘルス講師認定協会 代表理事 見波 利幸

## ■研修の質を高めコストを抑えるために

2014年6月25日、厚生労働省より「労働安全衛生法の一部を改正する法律」が公布され、ストレスチェックの実施が事業者に義務づけられました。遡ること2005年には「労働安全衛生法」が改正され、過重労働者に対する医師による面接指導が義務化され、2008年には、今まで判例法理だった安全配慮義務が「労働契約法」に明文化されました。

このようにメンタルヘルスにおける安全配慮義務は厳しさを増しており、メンタルヘルス不調を起こさないための第一次予防であるメンタルヘルス研修の重要性は高まりつつあります。しかし、実施に当たっては、研修の質と量を確保し、かつ効率的で効果的に進めようとするほど経営上のコストアップという課題に直面します。

経営層や人事担当者にとっては、「メンタルヘルス研修はできるだけ多くの社員に受けさせたい。しかし莫大な費用がかかる。できれば内製化したい」というニーズは高いものの、「誰が講師にふさわしいのか、その者は研修をするだけの専門性を有しているのか」「カリキュラムやテキストはどうするのか」など様々な問題にぶつかって、二の足を踏んでいる企業も多く見られます。

本稿では、自社内でメンタルヘルス研修を内製化することが効率的・効果的に可能となるように、具体的な進め方をステップごとに詳しく見ていきたいと思います。

## 構成

- [STEP I] <メンタルヘルス研修が、なぜ必要なのかを理解する>
- [STEP II] <現状のメンタルヘルス研修、メンタルヘルス講師の問題点を理解する>
- [STEP III] <結果の出るメンタルヘルス研修では何が重要なのかを理解する>
- [STEP IV] <自社内メンタルヘルス講師内製化のニーズを探る>
- [STEP V] <社内講師の適任者を選定する>
- [STEP VI] <研修ができる専門性を身につける>
- [STEP VII] <具体的な社内展開>
- [STEP VIII] <社外展開の可能性>

見波 利幸 (みなみ としゆき)

<http://j-mot.or.jp>

外資系コンピュータメーカーなどを経て、1998年に野村総合研究所に入社。メンタルヘルスの黎明期よりいち早くラインケアの1日研修を実施するなど日本のメンタルヘルス研修の草分け。講演や研修のほか、カウンセリングや職場復帰支援、カウンセラー養成の実技指導、さらに海外でのメンタルヘルス活動など活動領域は多岐にわたる。テレビ、新聞、雑誌など様々なメディアからも取材が多い。

エディフィストラニング(株)主席研究員。日本産業ストレス学会、日本産業カウンセリング学会等の正会員。シニア産業カウンセラー。一般社団法人日本メンタルヘルス講師認定協会 代表理事。

主な著書に、『劣化するシニア社員』『新型うつ』な人々『メンタルヘルス・マネジメント検定試験 I種・II種・III種 重要ポイント&問題集』など多数。

