管理職のためのメンタルヘルス対策講座【会場】（4126177）

相談室には、職場におけるハラスメントに対する敏感度が上昇する中で、業務量の増加や成果達成へのプレッシャー、若手の指導・育成に悩む管理職が訪れます。まさに管理職受難時代と言えるでしょう。本講座では、「基礎情報学」を軸に、イキイキと働く方向へ導くためのアプローチを学びます。「言葉の露点」や「心理的資本」などの概念を用いて視点を広げながら、メンタルヘルスマネジメントの全体像を整理します。講義・事例検討・グループ演習を通じて体得し、現場で実践できることを目指します。

開催日時	2027年3月10日(水) 13:30-17:30会場
JUAS研修分類	ビジネススキル(チーム・リーダーシップ・指導力)
カテゴリー	業務遂行スキル ヒューマンスキル
講師	三村和子 氏 （公認心理師、臨床心理士、カウンセラー ） 鉄鋼系ITベンダーで技術者を務め、その後 マーケティングコンサルタントとして独立。大学講師として リーダーシッププログラムの開発にも携わる。これらの経験から臨床心理士を志し、IT企業の予防型メンタルヘルスに従事。複数の企業や団体のメンタルヘルス研修を担当。 自らのIT技術者としての経験から、情報システムに携わる人々の心理的支援（Psytech: Psychology+Technologyを合わせた造語）を情報システム学会の研究会活動として2013年度より継続して行っている。 兵庫県臨床心理士会理事 情報システム学会「Psytech研究会」主宰 共著「入門ビジネス・リーダーシップ」立教大学リーダーシップ研究所 2007日本評論社
参加費	JUAS会員企業/ITC：23,650円 一般：30,250円（１名様あたり　消費税込み、テキスト込み）【受講権利枚数1枚】
会場	一般社団法人日本情報システム・ユーザー協会（NBF東銀座スクエア２F）
対象	情報システムのマネジメントを担当される方 DXプロジェクトのマネジメントを担当される方 IT産業で働く人のメンタルヘルスに関心を持つ方 中級
開催形式	講義、グループ演習
定員	20名
取得ポイント	※ITC実践力ポイント対象のセミナーです。（2時間1ポイント）
ITCA認定時間	4

主な内容

■受講形態
会場のみ（オンラインなし）
■テキスト
当日配布
■開催日までの課題事項
事前アンケートのご協力をお願いします
簡単なチェックシートを当日までに実施いただく予定です（10分程度）

管理職のためのメンタルヘルス対策講座
～IT組織のメンバーがイキイキ働くために、相談室のカウンセラーが伝えたいこと～

管理職がイキイキとした心的状態であってこそ、皆が前向きに仕事に取り組みパフォーマンスが向上することが可能となります。
2022年に公表されたWHO「職場のメンタルヘルス対策ガイドライン」では、
企業組織によるポジティブな組織文化の促進やメンタルサポートなどの取り組みを推奨しています。

このガイドラインに従って、企業組織は従業員が困難な時に助けを求めやすくなるよう、サポート体制の整備に努める必要があります。
しかし、実際にはメンタルヘルス管理の大部分は自己管理や管理者の裁量に委ねられることが多く、経営層のメンタルヘルスへの関心はそれほど高まりを見せていません。

相談室には、職場におけるハラスメントに対する敏感度が上昇する中で、業務量の増加や成果達成へのプレッシャー、若手の指導・育成に悩む管理職が訪れます。
まさに管理職受難時代と言えるでしょう。
IT組織では、コミュニケーションや意思決定の質が成果に大きく影響します。
そのため、個々人がどのように情報を認知し、意味づけして行動につなげているのかを理解することが欠かせません。

社会システムや組織構造まで含めた「基礎情報学」の視点により理解することは、情報の専門家にとって不可欠であり、メンタルヘルスの問題とも深く関わります。
本講座では、「基礎情報学」を軸に、イキイキと働く方向へ導くためのアプローチを学びます。
「言葉の露点」や「心理的資本」などの概念を用いて視点を広げながら、メンタルヘルスマネジメントの全体像を整理します。
講義・事例検討・グループ演習を通じて体得し、現場で実践できることを目指します。

◆主な内容
＜＜前半：講義＞＞
コロナ後の働く環境の変化
・テレワークの急速な普及とオンラインコミュニケーションの浸透
・働き方や生活環境に合わせた柔軟な対応が求められる
・些細なことがハラスメントと受け取られてしまうかもしれない、気遣いストレス
・居場所のバリエーションの減少

変化に対応するための概念、視点の拡張
・基礎情報学：生命／社会／機械情報、生命情報の喚起が最も重要
・「言葉の露点」による言語化レベルの理解
・信頼と安心の違い、職場の一体感の醸成
・心理的資本：イキイキ働く、心のエネルギー源
・心身の気づき、個人差の理解

事例検討：コロナ後のIT技術者に特徴的な不調

＜＜後半：グループ演習＞＞
グループ演習１）「モチベーションが低下した部下の育成」
グループ演習２）「理想の実現」パターンを用いたピアサポート

＜参加者の声＞
・メンバーのケアのやり方を学べた。自分自身のケアにも役立てていきたい。
・他の管理者（参加者）からの話がプラスになった。