

## 研修報告書（案）

研修名：令和7年度 管理者研修会「メンタルヘルス・ハラスメントについて」

日時：令和8年1月20日（火）

講師：医療法人清潮会 三和中央病院 心理療法室 臨床心理士・公認心理師 森 和弘 氏

### 1. 研修の目的

本研修は、介護支援専門員管理者として必要なメンタルヘルスおよびハラスメントに関する基礎的理解を深め、職場環境の改善や職員支援に活かすことを目的として開催された。

### 2. 研修内容の概要

研修では、臨床心理士・公認心理師の立場から、「こころ」の捉え方を人の中・頭の中・人との間という三つの視点で整理し、メンタルヘルスが個人の問題だけでなく、環境や人間関係との相互作用によって成り立つものであることが示された。

また、カスタマーハラスメント（カスハラ）については、「お客様は神様」という言葉の本来の意味や背景に触れつつ、売り手と買い手は対等な人間同士であるという視点の重要性が説明された。「おたがいさま」の考え方を基盤に、相手を尊重しながらも、自分自身を守る姿勢が必要であることを学んだ。

さらに、メンタルヘルス対策については、個人への対応だけでなく、職場全体で環境改善に取り組むことの有効性や、ポジティブメンタルヘルスの視点から「いきいきと働ける職場づくり」を目指す必要性が示された。

### 3. 研修を受けての所感・今後の活用

今回の研修を通じて、メンタルヘルスやハラスメントは個人の資質や努力の問題として捉えるのではなく、制度や職場環境、人間関係の在り方として考えることの重要性を再認識した。特に管理者として、指示・指導の仕方や職員との関わり方が、無意識のうちにハラスメントや心理的負担につながる可能性があることを意識する必要があると感じた。

また、受講者より傾聴についての質問があり、傾聴は我慢して聞くようなイメージが強いが、相手の意見をまとめながら聴くことの大切さを重要視された。

今後は、職員一人ひとりを尊重し、対等な関係性を意識した関わりを心がけるとともに、職場全体で意見を出し合いながら、安心して働ける環境づくりに取り組んでいきたい。

