



Japan  
Mental health  
Official Trainer certification association

# J-MOT

一般社団法人 日本メンタルヘルス講師認定協会®

## メンタルヘルス講師 養成研修 & 認定試験



2017.10



## 私たちは全力でサポートします

本気で人と向き合う人は、人を救う可能性を持っている

メンタルヘルスの講師になりましょう。

そうすれば、自らが社内で研修の講師ができます。

多くの社員にメンタルヘルスの現状や内容を知ってもらうことができる。みんなで対策を行い、良い方向に解決することができる。

メンタルヘルスの講師に必要なものは何でしょうか。

それは、本気で人を救いたいという気持ちです。

私たちは、本気の人に本気で向き合います。

会社の健康は、目に見えない

メンタルヘルスの対策の一番の理想は何でしょうか。

それは、社内でメンタルヘルスの体制を作ることです。会社のことを一番よくわかっているのは社員だからです。

会社の健康は目に見えません。

だからこそ、社内の人による社内の人のための体制＝自立するメンタルヘルスの体制を作ることが大切なのです。

もしいま、会社の“体調”がすぐれないと感じているのであれば、それは社員のメンタルヘルスの不調が一因かもしれません。

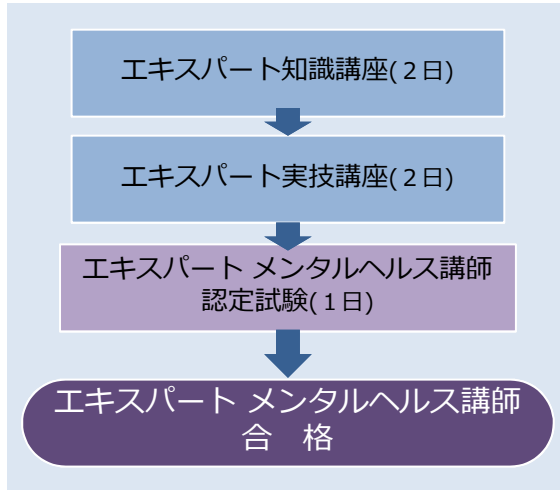
メンタルヘルスの体制を整えれば、会社が健康になり、会社のパフォーマンスが上がることになります。



# 1 メンタルヘルス講師養成研修と認定試験の流れ

■ 3つのコースと、その中の6つの講座、2つの認定試験で構成しています

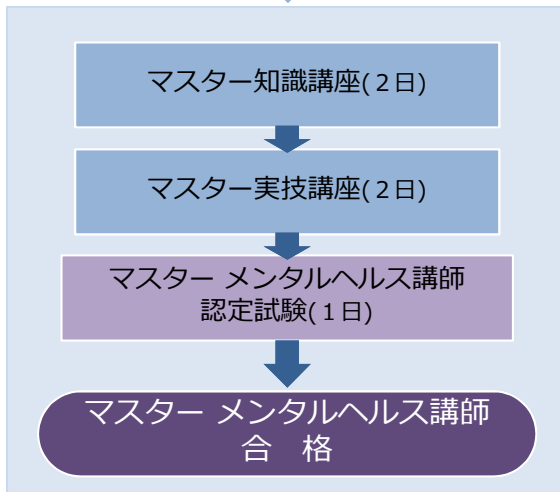
## エキスパートコース



- 講師に必要なメンタルヘルスの知識とインストラクションスキルを身につけます
- エキスパート講師になれば、
  - ・ 協会が提供する教材を使って、自社内の講師ができます  
「ラインケア研修」  
「セルフケア研修」

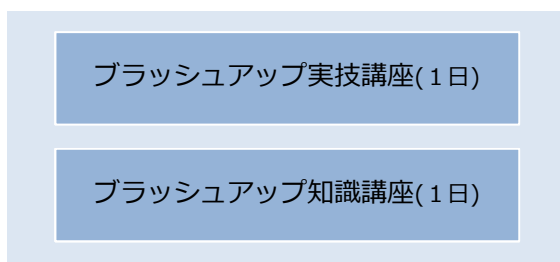
エキスパートメンタルヘルス講師認定試験に合格したら、なるべく早くマスターコースを受講することをお勧めします。マスターメンタルヘルス講師認定試験の直前に受講するより、すぐにマスターコースの内容を理解しておく方が、効果的です。

## マスターコース



- プロのメンタルヘルス講師として活動できるようになります
- マスター講師になれば、
  - ・ 協会が提供する教材を使って、社外の講師ができます  
「ラインケア研修」  
「セルフケア研修」
  - ・ エキスパート講師を育成できます  
「エキスパート知識講座」  
「エキスパート実技講座」  
「エキスパートメンタルヘルス講師認定試験」

## ブラッシュアップコース



- 実技講座は、講義、質疑応答、グループワークの質を高めたい、模擬講義の試験対策をしたい、などのニーズに応える向上研修です
- 知識講座は、必要に応じてご用意する予定です



# 2

## エキスパートコース【講座】

- 最初の一步は「エキスパートメンタルヘルス講師」から
  - 社内講師ができます
  - 協会の教材を使用することができます(「セルフケア研修」「ラインケア研修」)
  - 「マスター知識講座」「マスター実技講座」を受講できます
  - ブラッシュアップコースを受講できます
  
- 対象者：経営者、管理職、人事・総務部門の関係者、健康管理スタッフ、労働組合の関係者、研修講師、など

### ■ エキスパート知識講座

目的	「ラインケア研修」と「セルフケア研修」を行う上で、必要なメンタルヘルスの基礎知識を身に付けます また、社内のメンタルヘルスケアの推進、ストレスチェック制度の運営に必要な知識が身に付けます				
期間	2日	時間	7時間前後 / 日	価格(税別)	50,000円
コース内容					
1日目			2日目		
1. メンタルヘルスケアの意義 2. ストレスおよびメンタルヘルスケアに関する基礎知識 3. 教育研修担当者の役割とメンタルヘルス教育の進め方 4. 職場環境等の把握と改善の方法および企業のリスクマネジメントとコンプライアンス			5. メンタルヘルス不調への気づきと対応 6. 職場復帰における支援の進め方 7. 個人情報保護への配慮 8. メンタルヘルスケア等に関する教育技法 ※特別講義「ストレスチェック制度」重要ポイントの解説も行います		

### ■ エキスパート実技講座

目的	職場で「ラインケア研修」と「セルフケア研修」を行うために必要なスキルを身につけます 1. メンタルヘルス研修を行うための心構えと重要ポイントを理解します 2. メンタルヘルス研修を行うためのインストラクション技術を習得します 3. 核心をつかむケーススタディやセッションを行うためのスキルを身につけます				
期間	2日	時間	7時間前後 / 日	価格(税別)	50,000円
コース内容					
1日目			2日目		
1. メンタルヘルス研修の理解を深める 2. メンタルヘルス研修は何が重要なのか 3. メンタルヘルス講師内製化のニーズ 4. プロ講師への道のり 5. メンタルヘルス研修の心構え 6. ケーススタディ「安全配慮義務」を習得する 7. グループワーク「傾聴」を習得する			8. 認定試験(実技試験)のポイント 9. 模擬講義演習「ラインケア研修」		

# エキスパートコース【認定試験】

## ■ エキスパートメンタルヘルス講師認定試験

目的	エキスパート講師認定のための試験を行います				
期間	1日	時間	7時間前後	価格(税別)	・学科試験6,000円 ・実技試験20,000円
試験内容					
■ 学科試験	・2択式問題<60分> 範囲:「エキスパート知識講座」「エキスパート実技講座」				
■ 実技試験	・「ラインケア研修」模擬講義<30分/1名> 希望カ所<20分> 口頭試問<10分>				

## ■ 受験資格

- 受験するには受験資格Ⅰと受験資格Ⅱが必要です
- 受験資格Ⅰを得た後、5年以内に受験資格Ⅱを満たせば認定試験を受験できます

### 受験資格Ⅰ(両方の講座を修了していること)

- 1.「エキスパート知識講座」
- 2.「エキスパート実技講座」

### 受験資格Ⅱ(いずれか一つに該当していること)

1. 看護師
2. 産業カウンセラー
3. 認定心理士
4. 教諭
5. 標準レベルキャリアコンサルタント
6. 社会福祉士、社会保険労務士、中小企業診断士
7. メンタルヘルス・マネジメント検定試験Ⅱ種(大阪商工会議所)
8. メンタルヘルス教育研修トレーナー修了者(中央労働災害防止協会)
9. 安全衛生管理者、衛生管理者、衛生推進者のいずれか
10. 学校教育法による4年制大学において、心理系、社会福祉系、保健系の正規の学科を修めた卒業で社会経験5年以上
11. 人事部門、総務部門、事業管理部門、人材開発部門、労働組合等において5年以上の実務経験
12. 会社役員、及び役員経験
13. 管理職として5年以上の実務経験
14. 産業保健スタッフとして3年以上の実務経験
15. メンタルヘルス関連業務3年以上の実務経験
16. メンタルヘルス講師として3年以上の実務経験
17. ヒューマンスキル系の講師として5年以上の実務経験
18. 上位「マスター講師」受験資格Ⅱに該当項目がある
19. 協会が同等レベルと認めた場合



# 3 マスターコース【講座】

- 次に「マスターメンタルヘルス講師」を目指しましょう
  - プロのメンタルヘルス講師として活動できます
    - 社外でも「ラインケア研修」「セルフケア研修」を実施できます
    - エキスパートコースを実施できます
      - 「エキスパート知識講座」「エキスパート実技講座」
      - 「エキスパートメンタルヘルス講師認定試験」
- 対象者：経営者、管理職、人事・総務部門の関係者、健康管理スタッフ、労働組合の関係者、研修講師、など

## ■ マスター知識講座

目的	社外研修とエキスパートコースを実施するための必要な知識を身に付けます				
期間	2日	時間	7時間前後 / 日	価格(税別)	75,000円
コース内容					
1日目			2日目		
1. 「ストレスチェック制度」の理解を深める 2. 「ハラスメント」の理解を深める 3. 「新型うつ」の理解を深める 4. 「睡眠」の理解を深める			5. 「モチベーション」の理解を深める 6. 「仕事の価値観の創造」の理解を深める 7. 「セルフケア技法」の理解を深める 8. 「精神医学」の理解を深める		

## ■ マスター実技講座

目的	社外研修とエキスパートコースの実施するための必要な実技の質を高めます				
期間	2日	時間	7時間前後 / 日	価格(税別)	75,000円
コース内容					
1日目			2日目		
1. マスター講師の心得 <ul style="list-style-type: none"> <li>・最新動向(法令・省令、研究報告、各種調査結果、判例、事件、業界の動き、世の中の動き等)</li> <li>・表現方法の留意点(学会の主流、合意形成、調査結果の断定的な表現等)</li> </ul> 2. 認定制度の理解 3. エキスパート講師認定試験の評価方法と評価基準 4. マスター講師認定試験の要点 <ul style="list-style-type: none"> <li>・学科試験、論述試験、実技試験のポイント</li> </ul>			5. 「エキスパート知識講座」「エキスパート実技講座」の模擬講義 <ul style="list-style-type: none"> <li>・本人選択箇所</li> <li>・講師指定箇所</li> <li>・安全配慮義務ケーススタディ</li> <li>・傾聴ライブセッション</li> </ul> 6. 質疑応答の質を高める 7. フィードバックと振り返りの質を高める		

# マスターコース【認定試験】

## ■ マスター メンタルヘルス講師認定試験

目的	マスター講師認定のための試験を行います				
期間	1日	時間	7時間前後	価格(税別)	・ 学科試験15,000円 ・ 実技試験30,000円
試験内容					
■ 学科試験	・ 4択式問題 <90分> 範囲:「エキスパート知識講座」「エキスパート実技講座」「マスター知識講座」「マスター実技講座」 ・ 論述式問題 <60分>				
■ 実技試験	・ 「エキスパート知識講座」「エキスパート実技講座」の模擬講義 <60分 / 人> 本人選択箇所 <15分> 試験委員指定箇所 <15分> ケーススタディ または グループワーク(試験委員箇所指定) <15分> 口頭試問 <15分>				

## ■ 受験資格

- 受験するには受験資格Ⅰと受験資格Ⅱが必要です

### 受験資格Ⅰ(両方の講座を修了していること)

1. 「マスター知識講座」
2. 「マスター実技講座」

### 受験資格Ⅱ(いずれか一つに該当していること)

1. 医師
2. 保健師
3. 臨床心理士
4. 精神保健福祉士
5. シニア産業カウンセラー
6. 2級キャリアコンサルティング技能士
7. メンタルヘルス・マネジメント検定試験Ⅰ種(大阪商工会議所)
8. カウンセリング5年以上の実務経験
9. 職場復帰支援業務5年以上の実務経験
10. メンタルヘルス講師として5年以上の実務経験
11. ヒューマンスキル系の講師として10年以上の実務経験
12. 「エキスパートメンタルヘルス講師」認定後、3年以上の講師経験
13. 協会が同等レベルと認めた場合





# 4 ブラッシュアップコース

- ブラッシュアップコースは実技講座と知識講座があります
  - 「エキスパート講師」が対象です
  - 「マスター知識講座」と「マスター実技講座」を受講した後の受講をお勧めします

## ■ ブラッシュアップ実技講座の概要

- 実技講座は、講義、質疑応答、グループワークの質を高めたい、模擬講義の試験対策をしたい、などのニーズに応える向上研修です
- マスター実技講座の2日目と同じ内容です  
マスター実技講座を受講した後にさらにスキルアップを図るためにご活用ください

目的	4つの選択種別(①~④)から学習したいパートを選び、模擬講義を行いクオリティを高めていきます				
対象者	・マスターメンタルヘルス講師認定試験を受験するエキスパート講師 ・講師としての実力を磨きたいエキスパート講師				
期間	1日	時間	7時間前後	価格(税別)	35,000円
コース内容					
模擬講義(下記から選択) ①本人希望箇所 ②講師指定箇所 ③安全配慮義務ケーススタディ ④傾聴ライブセッション					
* 模擬講義は、受講者1人当たり1時間程度です。1時間内であれば複数の選択も可能です					

## ■ ブラッシュアップ知識講座の概要

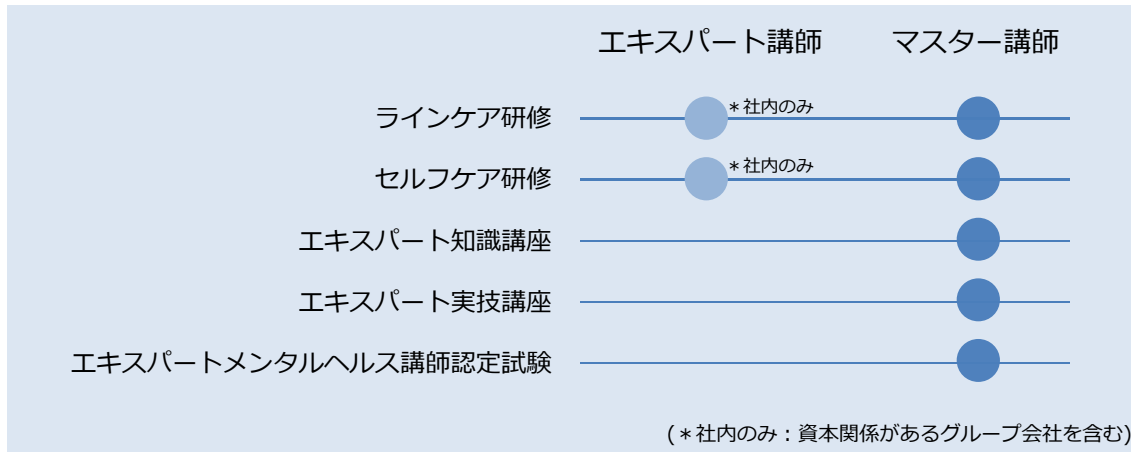
- 知識講座は、必要に応じてご用意する予定です
- 社会環境の変化、企業環境の変化、メンタルヘルス分野の最新知識や情報を学ぶための研修です





# 5 認定講師ができる活動

- 認定講師は、下図の研修、講座、試験を実施することができます



- 研修、講座、試験を実施する場合は、協会にロイヤリティ(教材使用料)を払う必要があります
  - 研修で使用する教材の提供を受けることができます
  - 「エキスパートメンタルヘルス講師認定試験」を実施する場合は、認定試験で使用する問題も提供します
- 質の高い教材が協会から提供されます
  - 使用する教材(テキストの印刷物)と電子データの提供を受けることができます
  - 厚生労働省のテキスト検討委員会が作成したテキストに準拠し、協会が編集した教材です
  - 日本のトップクラスの知見を結集した教材です
- 社内\*1の認定講師を活かして研修の内製化を進めることができます
  - エキスパート講師がいれば、
    - 研修(ラインケア研修、セルフケア研修)の内製化を進めることができます
    - 内製化を進めることで、自社に合ったスタイルで研修を実施でき、そのノウハウも蓄積できます。また研修費の削減にもつながります
    - その結果、企業の中のメンタルヘルスの意識を高めることができ、不調者を減らすだけでなく、企業のパフォーマンス向上にもつながります
  - マスター講師がいれば、
    - 社内にエキスパート講師を増やすことができます

(\*1 社内：資本関係があるグループ会社を含む)



# 5 認定講師ができる活動

## ■ マスター講師

- 高度なメンタルヘルス講師としてのスキルとプロとしての適切な資質を認める認定試験に合格すれば、メンタルヘルス講師として独立してビジネスができます
- 「セルフケア研修」「ラインケア研修」「エキスパートコース」を開催した場合、協会に支払うロイヤリティ以外は利益になります

- 例) エキスパートコースを8名が受講した場合

売上	: 126,000円 × 8	= 1,008,000円
ロイヤリティ	: 1,008,000円 × 20%	= 201,600円
講師の利益	: 1,008,000円 - 201,600円	= 806,400円

## ■ 想定日数とロイヤリティ

	想定日数	受講者1人あたりのロイヤリティ(税別)	
		テキスト印刷物+電子データ	電子データのみ
セルフケア研修	半日(3H)	2,500円	1,250円
ラインケア研修	1日(6H)	5,000円	2,500円
エキスパート知識講座	2日	受講料(50,000円)の20%	
エキスパート実技講座	2日	受講料(50,000円)の20%	
エキスパートメンタルヘルス講師認定試験	1日	受験料(26,000円)の20%	

## ■ セルフケア研修とラインケア研修

	セルフケア研修	ラインケア研修
目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>・セルフケアの基本的な知識を体系的に理解します</li> <li>・セルフケアの必要性と重要性を理解し、実践していきたいという意欲を高めます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラインケアの基本的な知識を体系的に理解します</li> <li>・部下をケアをしていきたいという意欲を高めます</li> <li>・具体的で適切なケアを職場で実践できるようにします</li> <li>・自分自身に対するセルフケアを実践できるようにします</li> </ul>
内容	<p>&lt;講義&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.メンタルヘルスケアに関する事業場の方針</li> <li>2.ストレスおよびメンタルヘルスケアにおける基礎知識</li> <li>3.セルフケアの重要性および心の健康問題に対する正しい態度</li> <li>4.ストレスへの気づき方</li> <li>5.ストレスの予防、軽減およびストレスへの対処方法</li> <li>6.自発的な相談の有用性</li> <li>7.事業場内の相談先および事業場外資源に関する情報</li> </ol>	<p>&lt;講義&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.メンタルヘルスケアに関する事業場の方針</li> <li>2.職場でメンタルヘルスケアを行う意義</li> <li>3.ストレスおよびメンタルヘルスケアにおける基礎知識</li> <li>4.管理監督者の役割および心の健康問題に対する正しい態度</li> <li>5.職場環境等の評価および改善の方法</li> <li>6.労働者からの相談対応</li> <li>7.心の健康問題により休業した者の職場復帰への支援の方法</li> <li>8.事業場内産業保健スタッフ等との連携およびこれを通じた事業場外資源との連携の方法</li> <li>9.セルフケアの方法</li> <li>10.事業場内の相談先および事業場外資源に関する情報</li> <li>11.健康情報を含む労働者の個人情報の保護等</li> </ol> <p>&lt;グループワーク&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>12.ケーススタディ 安全配慮義務</li> <li>13.グループワーク 傾聴法(部下への相談対応)</li> </ol>



# 6

## 養成研修受講者のコメント 認定講師のコメント

- 気づきや、喜び、達成感や自信、決意など、多くの感想が自分の言葉で語られています

### ■ 養成研修受講者のコメント

仲間と一緒に学ぶ  
相乗効果と  
楽しさを満喫しました。

「相手の心を揺さぶる」スキルを  
学ぶことができた。

受講者の  
「意識」を高め、  
「知識」を重ね、  
「実践」につながる研修を  
目指します。

“伝わる”研修が  
できるようになると  
感じた。  
学ぶ喜び！！

相手に  
どう感じて欲しいかを意識し、  
心を込めて伝えることが  
必要だと思いました。

### ■ 認定講師のコメント

不安でしたが、  
体系的に学ぶことができ、  
今では自信を持って  
実施しています。

マネジメント研修の質を  
向上できたように思います。

自社の現状に合った研修を  
実施することが  
できています。

協会のテキストを使えるよ  
うになったので安心。

研修の後、  
相談を受けることが  
多くなった。



# 7 お問い合わせ

Web	日本メンタルヘルス講師認定協会	<a href="#">検索</a>
	www.j-mot.or.jp	
フリーダイヤル	0120-356-756	
メール	jmot-info1@j-mot.or.jp	

会員の登録や講師認定資格の登録の方法、資格維持の方法等については、上記Webサイトを参照ください

## J-MOT

〒100-0004

東京都中央区京橋2-8-7 読売八重洲ビル4F  
エディフィストラaining株式会社内

一般社団法人 日本メンタルヘルス講師認定協会  
事務局



Japan  
Mental health  
Official Trainer certification association

### J-MOT

一般社団法人  
日本メンタルヘルス講師認定協会®

