



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 モチベーションマネジメント講師 養成研修 & 認定試験





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

「メンタルヘルス講師」「モチベーションマネジメント講師」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。モチベーションを上げることができる。みんなで対策を行い、良い方向に解決することができる。

「メンタルヘルス講師」「モチベーションマネジメント講師」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、幸せになってほしい、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、それは社員のモチベーションの低下、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。

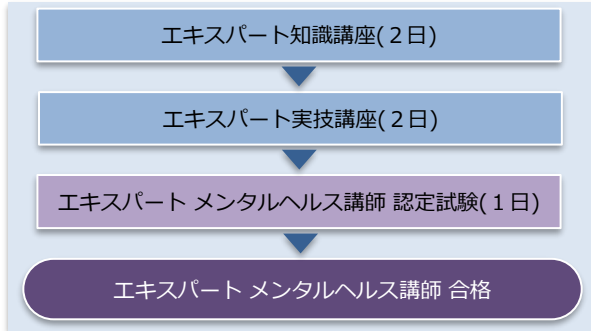


1

講師養成研修と認定試験の流れ

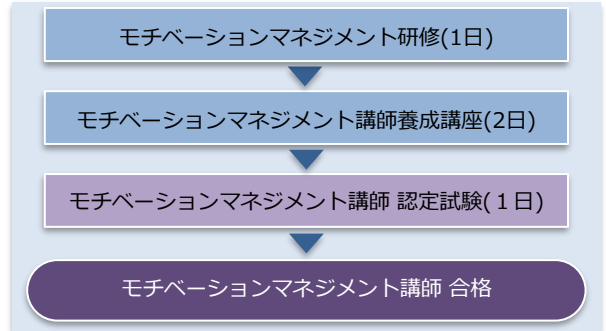
■ 4つのコースと、その中の8つの講座、3つの認定試験で構成しています
(2021年10月より、今までより進めやすい流れに変更しました)

エキスパートコース



- エキスパート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い、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」

モチベーションマネジメントコース

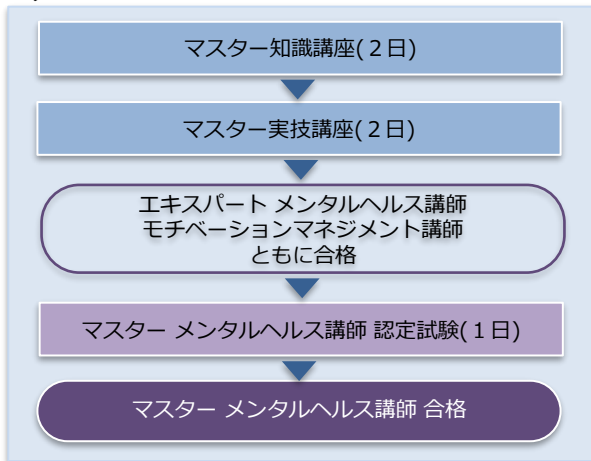


- モチベーションマネジメント講師に必要な知識とインストラクションスキルを身につけます
- モチベーションマネジメント講師になれば、
 - ・ 協会が提供する教材を使い、自社内の講師ができます
「モチベーションマネジメント研修」

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、できるだけ早くマスター知識講座、マスター実技講座を受講することをお勧めします。

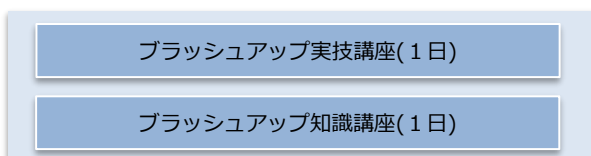
マスターメンタルヘルス講師認定試験の直前に受講するより、すぐにマスター知識講座、マスター実技講座の内容を理解しておく方が、早い段階で専門性を高めて講師の活動を行うことができます。

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ます
- マスター講師になれば、
 - ・ 協会が提供する教材を使い、社外の講師ができます
「ラインケア研修」
「セルフケア研修」
「モチベーションマネジメント研修」

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】

■ エキスパートメンタルヘルス講師

- 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」)
- エキスパートメンタルヘルス講師になれば、「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を身に付けます				
期間	2日	時間	7時間前後 / 日	価格(税込)	55,000円 *1
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		

*1：エキスパート知識講座を受講された方は、2回目以降の受講料は半額になります。

■ 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付けます 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付けます				
期間	2日	時間	7時間前後 / 日	価格(税込)	55,000円 *2
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」		

*2：エキスパート実技講座を受講された方は、2回目以降の受講料は半額になります。

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*3	価格(税込)	・学科試験6,600円 ・実技試験22,000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>				

*3: 受験する人数によって、増減することがあります。

■ 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、保健師
2. 産業カウンセラー
3. 認定心理士
4. 教諭、保育士
5. 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、Ⅰ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者で社会経験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. 協会が同等レベルと認めた場合



3 モチベーションマネジメント コース【講座】

■ モチベーションマネジメント講師

- 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(「モチベーションマネジメント研修」)
- 「モチベーションマネジメント研修」は、どなたでも(講師を目指さない方でも)受講することができます
- 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

■ モチベーションマネジメント研修

- 受講資格：特にありません。講師を目指す方以外でも受講することができます

目的	モチベーションを理解し、自分自身でモチベーションをマネジメントできるスキルを身につける				
期間	1日	時間	7時間前後 / 日	価格(税込)	38,500円*1
コース内容					
1. モチベーションを理解する	<ul style="list-style-type: none"> ・モチベーションとは何か、モチベーションの3つの要因、フロー理論 ・目標設定による動機づけ、自己実現欲求、内発的動機付け、ワークエンゲイジメント 				
2. 影響要因を理解する	<ul style="list-style-type: none"> ・人間観、組織特性、職務満足感、衛生要因・動機づけ要因、キャリア形成 				
3. モチベーションを高める	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレス耐性を上げる、ストレスへの対処(コーピング、認知、ソーシャルサポート、ストレスによる健康障害のメカニズム)、目標管理面談 				
4. 仕事の価値観を創造する	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事の価値観を創造すると幸せになる、キャリアアンカーを探る、大切なものを見つめる、大切にしている原体験を見つめる、将来のビジョンを描く、目標を設定する 				

*1：モチベーションマネジメント研修を受講された方は、2回目以降の受講料は半額になります。

■ モチベーションマネジメント講師養成講座

- 受講資格：「モチベーションマネジメント研修」受講者

目的	「モチベーションマネジメント研修」を行うために必要なスキルを身につけます 1. モチベーションマネジメント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. モチベーションマネジメント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. 自分自身を見つめるための演習やシェアを行うためのスキルを身に付けます				
期間	2日	時間	7時間前後 / 日	価格(税込)	66,000円*2
コース内容					
1日目			2日目		
1. 「モチベーションマネジメント研修」を講義するための講義内容の解説 <ul style="list-style-type: none"> ・講義の重要ポイント ・伝え方 ・事例の使い方 ・個人演習の仕方 ・インストラクション 			2. 模擬講義演習「モチベーションマネジメント研修」 <ul style="list-style-type: none"> ・1人、15分～20分程度の模擬講義を行います。 ・模擬講義の内容評価 ・インストラクション評価 ・質疑応答の評価 ・他の講師への観察力向上と指導ポイントの習得 ・認定試験合格へのアドバイス 		

*2：モチベーションマネジメント講師養成講座を受講された方は、2回目以降の受講料は半額になります。

モチベーションマネジメントコース 【認定試験】

■ モチベーションマネジメント講師認定試験

目的	モチベーションマネジメン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*3	価格(税込)	・ 学科試験6,600円 ・ 実技試験22,000円
試験内容					
■ 学科試験	・ 2択式問題 <60分> 範囲:「モチベーションマネジメント研修」「モチベーションマネジメント講師養成講座」				
■ 実技試験	・ 「モチベーションマネジメント研修」模擬講義 <30分/1名> 希望カ所 <15分~20分> 口頭試問 <10分>				

*3: 受験する人数によって、増減することがあります。

■ 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. 「モチベーションマネジメント研修」
2. 「モチベーションマネジメント講師養成講座」

受験資格Ⅱ (いずれか一つに該当していること)

1. 看護師、保健師
2. 産業カウンセラー
3. 認定心理士
4. 教諭、保育士
5. 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、Ⅰ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者で社会経験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. 協会が同等レベルと認めた場合



4

マスターコース【講座】

■ 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」「モチベーションマネジメント研修」を実施できます

- 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

■ マスター知識講座

目的	社外研修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(税込)	82,500円 *1
コース内容					
1日目			2日目		
1. 「新型うつ」の理解を深める 2. 「睡眠」の理解を深める 3. 「認知的アプローチ」の理解を深める 4. 「ハラスメント」の理解を深める			5. 「精神医学」の理解を深める 6. 「メンタリング」の理解を深める 7. 「褒め方&叱り方」の理解を深める 8. 「オンライン環境での研修」の質を高める(仮称)		

*1：マスター知識講座を受講された方は、2回目以降の受講料は半額になります。

■ マスター実技講座

目的	社外研修を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(税込)	82,500円 *2
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"> ・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) ・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) 2. 認定制度の理解 3. マスター講師認定試験の要点 <ul style="list-style-type: none"> ・学科試験、論述試験、実技試験のポイント 			4. 社外で通用するプロのメンタルヘルス講師としての模擬講義 <ul style="list-style-type: none"> ・本人選択箇所 ・講師指定箇所 ・安全配慮義務ケーススタディ ・傾聴ライブセッション 5. 質疑応答の質を高める		

*2：マスター実技講座を受講された方は、2回目以降の受講料は半額になります。

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*3	価格(税込)	・学科試験16,500円 ・実技試験33,000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」 「モチベーションマネジメント研修」「モチベーションマネジメント講師養成講座」 ・ 論述式問題 <60分>				
■ 実技試験	・ 社外で通用するプロのメンタルヘルス講師としての模擬講義 <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(試験委員指定箇所) <15分> 口頭試問 <15分>				

*3: 受験する人数によって、増減することがあります。

■ 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(いずれにも該当していること)

1. エキスパート認定講師
2. モチベーションマネジメント認定講師



5 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	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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(税込)	38,500円 *1
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					

*1 : ブラッシュアップ実技講座を2回受講された方は、3回目以降の受講料は半額になります。

■ ブラッシュアップ知識講座の概要

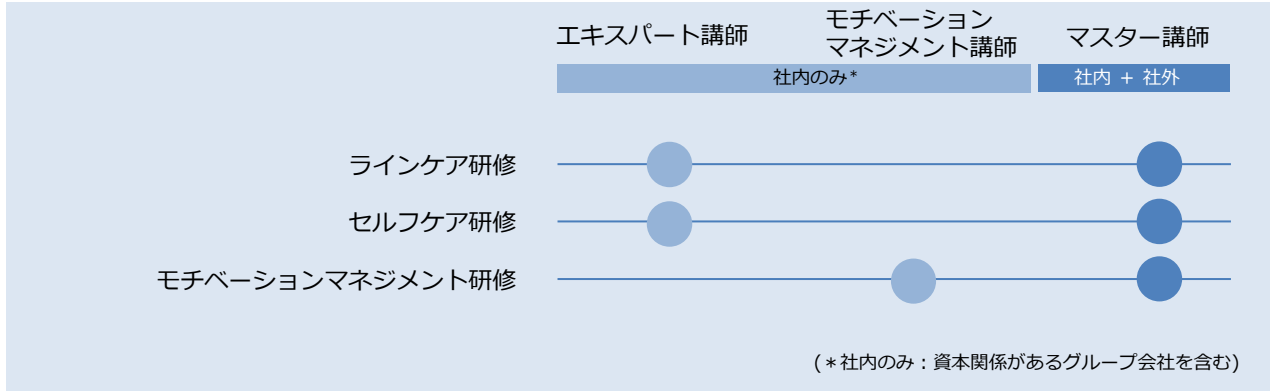
- 知識講座は、必要に応じてご用意する予定です
- 社会環境の変化、企業環境の変化、メンタルヘルス分野の最新知識や情報を学ぶための研修です



6

認定講師ができる活動 (1)

■ 認定講師は、下図の研修を実施することができます



■ 研修を実施する場合は、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

■ 質の高い教材が協会から提供されます

- 使用する教材(電子データ)の提供を受けることができます
- ラインケア、セルフケアの教材は、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
- モチベーションマネジメントの教材は、科学的なエビデンスを踏まえた協会オリジナルです
- 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

■ モチベーションマネジメント講師がいれば、

- 研修(モチベーションマネジメント研修)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、社員のモチベーション向上をより推進し、仕事への主体性を高め、業績に寄与することが期待できます

(*1 社内：資本関係があるグループ会社を含む)



6

認定講師ができる活動 (2)

■ 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」「モチベーションマネジメント研修」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

■ 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(税込)
		教材は電子データで提供
セルフケア研修	半日(3H)	1,375円
ラインケア研修	1日(6H)	2,750円
モチベーションマネジメント研修	1日(6H)	2,750円

■ 協会が推奨する「セルフケア研修」の一例

対象	全ての従業員の方	
テーマ	効果	時間
メンタルヘルスケアを行う意義	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分自身に対して、セルフケアをすることの重要性を理解し、行動したい、実践したい気持ちが養われる。 ● うつ病などのメンタルヘルス不調を軽く考えず、不調を予防したい気持ちが養われる。 ● うつ病の問題点が明確になる。 ● うつ病は予防できること、再発しないためのアプローチがあることが理解できる。 	1時間
ストレスによる健康障害のメカニズム	<ul style="list-style-type: none"> ● メカニズムを深く理解することで、具体的な予防法がわかり、実践することができる。 ● ストレスの発生から、認知⇒感情⇒生命維持機構への影響⇒疾病までの流れが理解できる。 ● 「免疫系、内分泌系、自律神経系」の役割が理解できる。 ● うつ病の流れ、生体がどのようになっているのか、何をすれば治るのか、防げるのかが明確に理解できる。 ● 全てのステップで効果的な予防法があることが理解でき、自分と照らし合わせ、できているもの、不十分なものが明確になり、実践したい意欲が高まる。 ● ストレス対処行動(コーピング)の重要性と具体的な対応が理解できる。 ● 認知的なアプローチの重要性と具体的な修正の仕方が理解できる。 ● 睡眠の重要性と睡眠の質の高め方が理解できる ● 副交感神経を高める重要性と具体的な高め方が理解できる。 	2時間30分



6

認定講師ができる活動 (3)

■ 協会が推奨する「ラインケア研修」の一例

対象		管理監督者 (部下を持つ方)
テーマ	効果	時間
メンタルヘルスケアを行う意義	<ul style="list-style-type: none"> ● 会社でメンタルヘルスケアをする3つの観点を理解し、ケアしていきたい意識と意欲が養われる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ うつ病などのメンタルヘルス不調を軽く考えず、部下の不調を予防したい気持ちが養われる。 ・ 労災と訴訟の関係が理解でき、法律上のリスクを軽減・防止したい意識が養われる。 ・ メンタルヘルスケアを行うことで、会社の業績を上げ続ける意識が養われる。 	1時間
「安全配慮義務」ケーススタディ	<ul style="list-style-type: none"> ● 安全配慮義務に重要な3つの理解が深まる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 上司のサポートが十分か不十分か、適切か不適切かが明確になる。 ・ 予見性(部下の不調や組織的なリスク)を具体的に挙げる事ができ、重要な事柄に対してアプローチが取れるようになる。 ・ 安全配慮義務に則った適切な具体的な対応を挙げることができる。 ● 安全配慮義務を果たすためには、現在の自分自身のマネジメントの質を高めることで実践できることが理解できる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 部下との会話や相談対応から、重要項目を挙げることができる。 ・ 連携を図る重要性が理解できる。 ・ 部下の気持ちに焦点を当てることの重要性が理解できる。 ・ メンタルヘルスの問題は、部下とのかかわりの空白の後に事態が悪化することが理解できる。 ・ リスクを感知するセンスやスキルを養うことで、アプローチを取れることが理解できる。 ・ 不調を防ぐのは、メンタルヘルスや法律に特化したものではなく、日常のマネジメントの中で防いで行けることが理解できる。 ・ リスクは常に動き、「今どこにリスクがあるか」という意識が重要であることが理解できる。 	2時間30分
ストレスによる健康障害のメカニズム	<ul style="list-style-type: none"> ● メカニズムを深く理解することで、自分自身と部下に対して、具体的な予防法がわかり、実践することができる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスの発生から、認知⇒感情⇒生命維持機構への影響⇒疾病までの流れが理解できる。 ・ 「免疫系、内分泌系、自律神経系」の役割が理解できる。 ・ うつ病の流れ、生体がどのようにしているのか、何をすれば治るのか、防げるのかを明確に理解できる。 ● 全てのステップで効果的な予防法があることが理解でき、自分や部下と照らし合わせ、できているもの、不十分なものが明確になり、実践したい意欲が高まる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ ストレス対処行動(コーピング)の重要性と具体的な対応が理解できる。 ・ 認知的なアプローチの重要性と具体的な修正の仕方が理解できる。 ・ 睡眠の重要性と睡眠の質の高め方が理解できる。 ・ 副交感神経を高める重要性と具体的な高め方が理解できる。 	2時間30分



6

認定講師ができる活動 (4)

■ 協会が推奨する「モチベーションマネジメント研修」の一例

対象		全ての従業員の方	
テーマ	効果	時間	
モチベーションを理解する	<ul style="list-style-type: none"> ● モチベーションを正確に理解し、自分と照らし合わせる姿勢を作り、実践したい気持ちが養われる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ モチベーションとは何か、モチベーションの3つの要因が深く理解できる。 ・ 目標、価値、期待、感情、フローが重要であることが理解できる。 ・ 自己実現欲求、内発的動機付け、ワークエンゲイジメントの重要性が理解できる。 	1時間30分	
影響要因を理解する	<ul style="list-style-type: none"> ● どのようなものから影響を受け、その強さやどこに意識をすることが大事なかが理解でき、実践することができる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 人間観、組織特性、職務満足感、衛生要因・動機づけ要因、キャリア形成などの影響要因が理解できる。 	1時間30分	
モチベーションを高める	<ul style="list-style-type: none"> ● モチベーションを高める具体的な方法を習得し、実践することができる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ ストレス耐性の向上、ストレスへの対処(コーピング、認知、ソーシャルサポート、ストレスによる健康障害のメカニズム)、目標管理面談の重要性が理解できる。 	1時間30分	
仕事の価値観を創造する	<ul style="list-style-type: none"> ● 仕事とプライベートを連動させ、人生の中での大切なものを浮かび上がらせることで、自分自身のモチベーションの源泉に気付くことができる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 仕事の価値観を創造すると幸せになる、キャリアアンカーを探る、大切なものを見つめる、大切にしている原体験を見つめる、将来のビジョンを描く、目標を設定する、マイルストーンを作るといったそれぞれの重要性が理解でき、実践することができる。 	1時間30分	



7 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。

“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。

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。

■ 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。



8

お問合せ

Web	日本メンタルヘルス講師認定協会	検索
	www.j-mot.or.jp	
Te l	03-6403-3325	
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

〒102-0084

東京都千代田区二番町5番地-2 麹町駅プラザ901

一般社団法人 日本メンタルヘルス講師認定協会



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®

