令和8年度若年者メンタルヘルス研修

動画配信による演習実施について

この研修動画は、各職場において柔軟に研修会を実施できるよう作成しています。また、複数名で集まることが難しい場合には、個別の動画研修として取り組むことも可能です。

全5本の動画のうち、後半の演習は下記の4本に分かれていますので、各動画の間に行うグループワーク、もしくは個人ワークについては、ご都合に合わせて実施時間を調整してください。

動画2（約5分）	・ 模擬事例紹介 ・ ワーク1 「心配していることを伝える」の出題
動画3（約4分）	・ ワーク1 「心配していることを伝える」の解答 ・ ワーク2 「自傷行為について尋ねる」の出題
動画4（約5分）	・ ワーク2 「自傷行為について尋ねる」の解答 ・ ワーク3 「親には言わないで」の出題
動画5（約6分）	・ ワーク3 「親には言わないで」の解答 ・ まとめ 「チーム連携とセルフケア」

下記に実施例を記載しますので、研修実施の際の参考にしていただければと思います。（※所要時間は概ねの目安です。）



＜実施例①＞

1 グループによる実施 （参加者3～5 人程度の場合）

講 義 （14分）	演習1 （20分）			演習2 （19 分）			演習3 （20分）			まとめ （6分）
動画1	動画2	個人 ワーク	グループ ワーク	動画3	個人 ワーク	グループ ワーク	動画4	個人 ワーク	グループ ワーク	動画5
14分	5分	5分	10分	4分	5分	10分	5分	5分	10分	6分

【所要時間 概ね 1 時間 20 分】

＜実施例②＞

複数グループによる実施 （参加者 6 人以上の場合）

講 義 （14分）	演習1 （25分）				演習2 （24分）				演習3 （25分）				まとめ （6分）
動画1	動画2	個人 ワーク	グループ ワーク	全体 共有	動画3	個人 ワーク	グループ ワーク	全体 共有	動画4	個人 ワーク	グループ ワーク	全体 共有	動画5
14分	5分	5分	10分	5分	4分	5分	10分	5分	5分	5分	10分	5分	6分

【所要時間 概ね 1 時間 40 分】

＜実施例③＞

個別受講による実施 （1 人ずつ取り組む場合）

講 義 （14分）	演習1 （10～15分程度）		演習2 （10～15分程度）		演習3 （10～15分程度）		まとめ （6分）
動画1	動画2	個人ワーク	動画3	個人ワーク	動画4	個人ワーク	動画5
14分	5分	5～10分	4分	5～10分	5分	5～10分	6分

【所要時間 概ね 1 時間前後】