

コースNo.
21

従業員のための健康経営講座(札幌開催)

企業活力の源泉は従業員の健康管理から!

対象者 経営者、経営幹部

- ・働きやすい職場づくりを目指す方
- ・社員の健康管理に課題を感じる方
- ・メンタルヘルス対策に関心がある方

研修期間 2023年8月2日(水)~8月3日(木) 2日間 研修時間 12時間 募集人員 25名 受講料 22,000円(税込)

研修会場 (独)中小企業基盤整備機構北海道本部 大会議室(札幌市中央区北2条西1丁目1-7 ORE札幌ビル6階)

●研修のねらい

社員の健康増進を会社全体の課題として取り組む「健康経営®」が広がっています。社員の健康促進は、職場の生産性向上や社員の離職防止、企業のイメージアップにつながり、会社全体の業績にも好影響を与えると注目を集めています。

本研修では、雇用を取り巻く最新事情と働き方の変化を理解した上で、働きやすい職場環境づくりや健康増進、メンタルヘルスケアの重要性を事例を通して学びます。また、メンタルヘルスケア実践に必要なコミュニケーションや社員自らが行うストレスへの対処法を体得し、自社での今後の取り組みを検討します。

●研修の特徴

- ①社員の健康増進、職場環境づくりの重要性を理解し、自社での実践を具体的にイメージします。
- ②ハラスメント・メンタルヘルス対策の重要性と、具体的なアクションを理解します。
- ③いきいきと安心して働ける職場環境を確保するため、社員のエンゲージメントを高める取り組みについて学びます。

●カリキュラム概要

※カリキュラムは都合により変更する場合がありますので予めご了承ください。

月/日	時間	科目	内容	講師(敬称略)
8/2 (水)	9:50~10:00	開講式 オリエンテーション		
	10:00~12:30	雇用関係の変化と 健康経営®	働き方改革や新型コロナ禍による雇用環境の変化を理解した上で、会社として「健康経営®」に取り組む意義について学びます。 ◆「健康経営®」という考え方 ◆「健康経営®」に取り組むメリット ◆「健康経営®」と「働き方改革」 ◆新型コロナ禍の影響とその対応	社会保険労務士 法人 トウビーワーク 代表社員 柳沢 隆
	13:30~17:00	社員の健康増進と 職場環境づくり	職場で発生する労務トラブル事例の演習を行いながら、社員の健康増進の重要性を学ぶとともに、働きやすい職場環境づくりの取り組みについて意見交換を行います。 ◆社員の健康管理 ◆長時間労働による健康トラブル ◆ハラスメント、メンタルヘルス対策のポイント ◆エンゲージメントを高める取り組み	柳沢 隆
8/3 (木)	9:30~12:30	ストレスケアと 職場の コミュニケーション (演習)	部下のメンタル不調を未然に察知する知識や対応法(ラインケア)と管理者自身が自らのストレスに対処する方法(セルフケア)を学び、ヘルスリテラシー向上に繋がります。 ◆部下のメンタル不調を未然に察知する知識や対応法(ラインケア) ◆コロナ禍におけるメンタルヘルスの進め方と役割 ◆メンタル不調になる人とならない人の違い ◆管理者自身が自らのストレスに対処する方法(セルフケア) ◆ストレス反応と要因 ◆ストレス対処法を増やす~コーピング ◆生活習慣の改善(食生活・運動機会・睡眠) ◆女性の健康課題 ◆職場のコミュニケーションを増やすために	こころの共育 研究所 代表 庄司 順子 前掲 柳沢 隆
	13:30~15:30			
	15:30~16:30	自社での実践の 検討(演習)	研修のまとめとして、自社の「健康経営®」への取り組みについて課題を整理し、アクションプランを作成します。 ◆組織と個人の両面から問題点や課題を整理 ◆自社のアクションプランの作成	
	16:30~16:50	終講式		

講師紹介



柳沢 隆 (やなぎさわ たかし)

社会保険労務士法人トウビーワーク 代表社員
2007年中小企業診断士登録、2008年社会保険労務士登録、2010年やなぎさわ労務マネジメントを設立。後に2022年社会保険労務士法人トウビーワークとして法人化。社会保険労務士として労働・社会保険手続き、給与計算、就業規則作成、助成金申請等の顧問業務に従事しながら、中小企業診断士として中小企業の経営支援も手掛ける。顧問先へのアドバイスは、経営全般から営業経験を活かした販路開拓支援、人事・賃金制度の設計・運用など、多岐に渡っている。また、雇用管理や人事制度などのセミナー講師として、実績を多数有している。



庄司 順子 (しょうじ じゅんこ)

こころの共育研究所 代表
人材活性コンサルタント。メンタールーチ、心理カウンセラー、セミナー講師。大手損保・生命保険会社の営業として10年勤務。500名以上の顧客に接し、親しみやすい人柄と地道な活動で支社営業成績NO1。生保業界で権威ある賞の1つで営業成績と継続率の高さを図る国際継続率優秀賞(IQA)を受賞。退職後子育てに悩んだことからコーチング・心理学を学び、相談件数300件以上。組織の関係を高めることを得意とし、企業のトップと社員の橋渡しをし、風土改革や定着率支援サポートをしている。リーダー層の意識改革、メンタルヘルスなどの要望も多く受け、特に福祉業界で成果を上げている。研修は、「わかりやすく、実践しようと思える」と口コミで好評を得ている。