

本研修は、苫小牧市、苫小牧商工会議所、中小機構北海道本部（人材支援部 中小企業大学校旭川校）が、地域中小企業・小規模事業者の持続的成長・発展を目指し、共同で実施するものです。

2025年度 サテライト・ゼミのご案内

No.206 社員を守る心の健康づくり講座（苫小牧開催）

～ストレスから自分と職場を守り、働きがいのある職場へ！～

【研修のねらい】

「職場にメンタルヘルス不調の診断書を突然持ってきて休職したメンバーがいた」、「ハラスメントに関するニュースをよく目にする」など、現代社会において職場とストレスは切っても切り離せない関係となっています。

本研修では、ストレスについて理解を深めることで、自分自身と職場メンバーをストレスやメンタルヘルス不調から守る手法を学びます。また、心の健康を守るだけでなく、自分自身と職場のエンゲージメント（いきいきと働くこと）を高める方法を学ぶことで、魅力ある働きやすい職場づくりを目指します。

【研修の特徴（ポイント）】

- ➡ ストレスマネジメント、アンガーマネジメント、レジリエンスなど、自分自身や職場をストレスから守るための考え方（セルフケア）を学びます。
- ➡ 職場やチームメンバーの異変や兆候への気づき方など、ストレスから職場メンバーを守る方法（ラインケア）を学びます。



日付	時間	科目	内容
10/2 (木)	8:50～9:00	開講式 オリエンテーション	
	9:00～12:00 (昼休み： 12:00～13:00)	ストレスに係る基礎知識	ストレスに関する基礎知識を学ぶことで、自分とストレスの関係を学びます。 ・ストレスと仕事のパフォーマンスの関係を知る ・ストレスイベントチェックを通じて自分に降りかかっているストレス原因を知る ・ストレスチェックを通じて自分のストレス反応を知る ・ストレスが与える心身への影響を知る
	13:00～15:30	ストレスと上手に 付き合う方法	ストレスとこれまで以上に上手に付き合うために、ストレス発生のメカニズムや自分が感じてきたストレスを学びます。 ・ストレス曲線 ・ストレス発生のメカニズム ・認知の歪み ・マインドフルネスとマインドワンダリング
	15:30～17:00	ストレスを感じた時の 対処方法	ストレスを感じた時に、少しでも早く回復するための考え方を学びます。 ・レジリエンス ・ストレスとうまく付き合う3つのR -Rest -Relaxation -Recreation
10/3 (金)	9:00～10:30	職場のメンタルヘルス マネジメントの基礎知識	職場の心の健康を守る重要性について、基礎知識を学びます。 ・これまで以上にメンタルヘルスマネジメントが求められる社会的背景 ・ハラスメント -セクハラ/パワハラ/カスハラとは -カスハラ対策の現状と今後 -パワハラの6類型 -パワハラ防止法
	10:30～12:00 (昼休み： 12:00～13:00)	アンガーマネジメント	自分の心の健康を守り、ハラスメントと感じさせる言動を減らすために“怒り”という感情と上手に付き合う必要があります。アンガーマネジメントという手法を知ること、怒りと上手に付き合うことを学びます。 ・怒りという感情を理解する ・怒りをマネジメントするテクニック
	13:00～16:00	事例研究を通じて ラインケアを学ぶ	実例を通じて、上司や職場のリーダー、先輩のどんな行動がストレスを高めてしまうのか、職場メンバーが発する心のSOSを理解します。 ・4つのコミュニケーションポイント ・部下や後輩社員に対する4つのサポート ・部下や後輩社員の心のSOS ・心のSOSに気づいた時の対処方法
	16:00～17:00	職場を元気にするための コミュニケーション	職場をストレスから守るだけでなく、働きがい高めるための方法を学びます。 ・エンゲージメントが高い組織の特徴 ・自組織のメンバーのモチベーションが上がるコミュニケーション ・部下や後輩社員のモチベーションを高める3つの輪（Will, Can, Must） ・褒め方
	17:00～17:20	終講式	

※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。

研修日程	2025年 10月2日（木）～3日（金）		受講対象者	管理者、新任管理者等 ・自分や職場メンバーのストレスに 上手に向き合いたい方 ・心身共に良好な魅力ある職場づくりについて 学びたい方
募集定員	15名	受講料	22,000円（税込） ※受講料補助あり、詳細は裏面	
研修会場	苫小牧経済センタービル6階大ホール（苫小牧市表町1丁目1番13号 苫小牧商工会議所）			

講師紹介（敬称略）



漆原 達哉（うるしはら たつや）株式会社メンタルケアマネージメント 代表取締役

関西学院大学 経済学部を卒業後みずほ銀行へ。2003年にモチベーションコンサルティングを手掛けるリンクアンドモチベーションへ入社し、2010年同社でMVPを受賞。2013年からメンタルヘルスサービス最大手のアドバンテッジリスクマネジメントでシニアコンサルタントとして活動するなど、一貫して、働きやすい環境づくりの支援に従事。
研修講師としては、一方的な講義ではなくディスカッションを多く交えるなど集中しやすいワークショップを展開。2019年に株式会社メンタルケアマネージメント設立。

本研修に関するお問い合わせ・お申込み

独立行政法人中小企業基盤整備機構 北海道本部
中小企業大学校旭川校
〒078-8555 旭川市緑が丘東3条2-2-1
Tel. 0166-65-1200 Fax. 0166-65-2190
E-mail : asahi-kenshu@smrj.go.jp

お申込みはWEBでこちらから！

