

～ストレスから自分と職場を守り、健全な働き方を実現する～

はじめて学ぶ! 職場における ハラスメント・メンタルヘルス講座

研修のねらい

近年、経済・産業構造が変化する中で、仕事と職場に関する強い不安、悩み、ストレスを感じている従業員の割合が増加しています。また、業務における心理的負荷を原因とした労災認定が行われる事案も増えており、社会的関心の高まりとあわせて、ハラスメント対策とメンタルヘルス対応が急務となっています。

この研修では、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、**従業員の『こころの健康』を維持し、ワークエンゲージメントを高めるために効果的な部下の育成方法**を学び、笑顔が広がる社内サポート体制づくりの実践につなげます。

研修のポイント

- 管理者として知り得ておくべきマネジメントの役割、部下指導の基本知識を解説します。**
- 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。**
- 自身の部下指導 [褒め方・叱り方含む] における課題や改善策を検討します。**

研修期間

2026年 **【2日間 / 13時間】**
12/7月 ~ 12/8火

対象者

管理者 / 新任管理者

- ・ 自身や職場のメンバーのストレスに上手に向きあいたい方
- ・ 部下の育成方法や支援スキルの手法を学びたい方
- ・ 心身ともに良好な職場づくりについて学びたい方

定員 30名

受講料 22,000円(税込)

会場

中小企業大学校 人吉校

熊本県人吉市鬼木町梢山1769-1

月日	時間	科目	内容
12/7月	9:15-9:30	オリエンテーション	
	9:30-12:00	管理者としての基本知識と実践能力	組織の管理者として求められる、備え持つべき総合的知識について事例やワーク等を交え、理解していただきます。 ・ 管理者に求められる3つのマネジメント、役割、心得 ・ 組織の社員構成（Z世代の価値観） ・ ビジネス環境、働き方の変化等（ワーク・ライフ・バランス）
	13:00-15:30	ストレスと上手に付き合う方法	ストレスに関する基礎知識を学び、ストレスと上手に付き合う方法を学びます。 ・ ストレスの基礎知識 ・ 職場の特性とストレス、心身に与える影響 ・ ストレスとの上手な向き合い方
12/8火	15:30-17:30	職場におけるハラスメントとメンタルヘルス	ハラスメントやメンタルヘルスについて、事例等を交え、学びます。 ・ ハラスメントに関する動向（法律の概要） ・ ハラスメントの種類と該当する言動の具休例 ・ ハラスメントへの予防手段や対応方法（アンガーマネジメント等） ・ メンタルヘルスマネジメントの重要性 ・ 職場のメンタルヘルスマネジメント（実施手順） ・ 復職支援とキャリアカウンセリング
	9:00-12:00		
	13:00-16:00	職場への展開の進め方	従業員が健全な働き方を実現するために、コミュニケーションスキル、支援スキル（技法）について学び、未然防止や再発防止に向けてのリスクマネジメント能力向上を目指します。 ・ 管理者のコミュニケーションスキルの発揮、向上の重要性 ・ 部下と信頼関係を構築するための伴走型支援 ・ 部下アクション力を高めるために効果的な場づくりとは ・ 全2日間まとめ
	16:00-16:10	修了証書交付	

※カリキュラムは都合により変更する場合があります。予めご了承ください。
※初日研修修了後に受講者交流会を開催しております。（研修初日に予約を承っております。）

講師紹介(敬称略)



オフィスブルーミングスマイルズ
代表

植村 恵美 (うえむら えみ)

福岡県出身。西南学院大学商学部経営学科を卒業後、資格取得支援機関やプロの司会者として経験を積み、2008年にオフィスブルーミングスマイルズを設立。企業戦略の達成に向けた「人的資本経営」の実践を支援するプロフェッショナルとして、組織の課題解決や組織強化のための伴走支援を行う。特に、エグゼクティブ向けの「1 on 1コーチング」、スピーチスキル強化のためのプレゼンテーション講習、さらには、リスクマネジメント領域のハラスメント対策やメンタルヘルス対応において、高い専門性を発揮し、企業の付加価値向上に寄与している。また、地域社会との連携も重視し、花火大会やイベントでのMCを務め、地域活性化にも尽力。人財教育・育成から経営コンサルティング、組織力強化に至るまで、あらゆる視座から企業の成長をサポートし、持続可能な経営の実現に貢献する存在として、高い評価を受けている。
一般社団法人企業まるごとノンバーバルコミュニケーション協会 代表理事。



中小企業大学の**研修**お申込みは

WEB申込みで

カンタン! 便利に!

カンタン!

**書類記入が
不要になります**

初回申込時にWEB企業IDをご登録いただくと、次回ログインから会社情報などが自動で入力され、研修申込を簡略化できます。

便利!

**申込履歴の
確認ができます**

WEB申込みでお申込みをいただくと、申込日、コース名、受講者情報などが記録され、過去の申込履歴などをご確認いただくことができます。



●受講対象者

中小企業および自営業（個人事業主）の経営者、役員、従業員の方。
（資本金、従業員のいずれかが、下表の範囲内であれば対象となります）

業種	資本金	従業員
製造業・運輸業・建設業・ ソフトウェア業・情報サービス業 ほか	3億円以下	300人以下
卸売業	1億円以下	100人以下
小売業		50人以下
サービス業	5千万円以下	100人以下
旅館業		200人以下

※1 コースに1 社より複数名のお申込みを頂戴した場合は、人数制限をさせていただきます。

※経営コンサルタント等の中小企業の支援に関する事業を営む方、中小企業診断士・税理士・公認会計士・技術士等の中小企業支援に関連する資格を有する方、教育・研修事業者の方は、受講をお断りする場合があります。

●WEB 申込みの方法

- 1 人吉校のトップページにある「人吉校の研修を探す」のカテゴリの中の「研修一覧【2026 年度】」をクリックし、ご希望の研修を検索します
- 2 検索結果の一覧から、受講したい研修名をクリックし、開いた画面の下部の「Web 申込み」をクリックします
- 3 申込情報を入力し、「確認画面へ」をクリックします
内容をご確認いただき、正しければ「申込み実行」をクリックします
- 4 申込処理完了後、確認メールが送信されます
（メールが届かない場合は、お手数ですがご連絡ください）

※WEB 企業 ID を新規登録された方は、
確認メールに従いパスワード設定を行ってください

お申し込みに関する
お問い合わせはこちらから



0966-23-6800

平日9時～17時

中小企業大学校 人吉校