

# 安心して人が根付く!「働きやすさ」のある職場づくり ハラスメント・メンタルヘルス対策講座

金沢  
キャンパス  
人事・組織

## 研修のねらい

将来にわたる企業の継続・発展のためには、人材の確保につながる社内環境整備の不断の取り組みが欠かせません。ハラスメント防止や社員の心身の健康促進は、離職防止、職場の生産性向上、企業のイメージアップにつながり、会社全体の業績や人材採用にも好影響を与えるとして注目を集めています。

この研修では、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につながる「ハラスメント対策」、「メンタルヘルス対策」、「心理的安全性を高くするコミュニケーション」の3つのポイントについて、1日目は会社・職場として、2日目は管理者・上司として、どのように取り組んでいくのか、組織面と個人面からのアプローチで、事例を通して学んでいきます。

## 研修期間

2026 年  
**5/20水 ~ 5/21木**  
(2日間・14時間)

## 対象者

### 経営幹部、管理者等

- ・働きやすい職場づくりに取り組みたい方
- ・ハラスメント対策に関心がある方
- ・メンタルヘルス対策に関心がある方

定員 **16** 名

受講料 **22,000** 円(税込)

## 会場

金沢パークビル 9 階 902 会議室  
石川県金沢市広岡3-1-1

※9階エレベーターを出て正面の会議室です  
※中小機構のロゴマークが目印です

## 研修のポイント

- ☑ ハラスメント対策の重要性と具体的なアクションを理解します。
- ☑ 部下や管理者自身のメンタルヘルス不調の予兆の把握と対処方法を学びます。
- ☑ ストレスを軽減する職場でのコミュニケーションのポイントを学びます。

月 日	時間	科目	内容
5/20 水	9:20-9:30	オリエンテーション	
		「働きやすさ」を実現する職場環境の整備	雇用を取り巻く最新事情を理解した上で、企業価値の向上につながる魅力ある職場環境づくりの意義と、その中核になる考え方について学びます。 ・ 労働関連法規の法改正の動向 ・ 高まる「健康経営 (R)」の重要性とその取り組み
	9:30-17:30 昼休憩 12:30-13:30	会社・職場としての取り組み	1. ハラスメント対策のポイント ・ ハラスメント防止のための雇用管理上の措置 ・ 職場におけるハラスメント事例【演習】 2. メンタルヘルス対策のポイント ・ 職場のメンタルヘルスケア (長時間労働対策、健康管理、ストレスチェック、コミュニケーション) ・ 職場におけるメンタルヘルス不調対応事例【演習】 3. 社内コミュニケーションの活性化 ・ 心理的安全性の高い職場環境の整備 ・ 職場のコミュニケーションを活性化する取り組み【演習】
5/21 木		自社の職場環境のチェック (演習)	学習した内容を踏まえて、チェックリストで自社の職場環境を確認し、課題を認識します。
	9:30-17:30 昼休憩 12:30-13:30	管理者・上司としての取り組み	1. 管理者の役割の再確認 2. パワハラにならないための心構えと伝え方 ・ 無意識の思い込みとチェックリストによる自己分析 ・ 指導する上での心構え、イラッとしたときの対処法 ・ 管理者に必須のストレスマネジメント 3. 部下と組織を守るメンタルヘルス対策 ・ 管理者の行う3つの予防 ・ メンタル不調になりやすい人となりにくい人の違い 4. 働きやすい職場づくりのコミュニケーション ・ コミュニケーションを増やすポイント
		自社での実践の検討 (演習)	研修のまとめとして、自社の職場環境の課題を整理し、アクションプランを作成します。
	17:30-17:40	修了証書授与	

※カリキュラムは、都合により一部変更する可能性がございますので、あらかじめご了承ください。

## 講師紹介 (敬称略)



社会保険労務士法人トゥービーワーク 代表社員  
**柳沢 隆 (やなぎさわ たかし)**

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。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。



こころの共育研究所 代表  
**庄司 順子 (しょうじ じゅんこ)**

人材定着コンサルタント・メンタルコーチ。大手損保・生保会社の営業として10年勤務。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。目に見えない分野の専門家として、人間心理に基づくマネジメント、人間関係改善を得意とする。福祉・製造業界で、定着支援コンサルティングやメンタル・パワハラ相談窓口も行う。受講者の現場の課題と紐付け、双方向の対話型研修で行動変容を促進し、好評を得ている。