

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

# 職場におけるハラスメント・メンタルヘルス講座

会場：諫早市図書館

## 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。

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、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

9/30<sub>水</sub> ~ 10/1<sub>木</sub>

(全2日間 延べ13時間)

## 対象者

管理者、管理者候補の方

- ・ 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 15名

受講料 22,000円(税込)

## 会場

諫早市図書館 2階 視聴覚ホール  
(長崎県諫早東小路6丁目30)

## 共催・主催

主催：中小企業大学校九州校

共催：諫早市

後援：諫早商工会議所・諫早市商工会

## カリキュラム

月日	時間	科目・内容	
9/30 水	9:20-9:30	開講式(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、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
10/1 木	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体例 ・ 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
	9:30-12:30	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
	16:30-16:40		終講式(修了証書交付・アンケート記入)

※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。

## 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「1on1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、あらゆる視点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。

独立行政法人 中小企業基盤整備機構

中小企業大学校 九州校

お申し込み方法、お問い合わせ先等は裏面をご覧ください。  
Webからもご覧いただけます。

【研修に関して 電話 092-263-1554(九州校)】

中小企業大学校 九州校

検索