

ストレスから自分と職場を守り、働きがいのある職場へ!

仙台まちなか  
キャンパス

人事・組織

## はじめて学ぶ!みんなのメンタルヘルス講座

## 研修のねらい

「職場にメンタル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作りを目指します。

## 研修のポイント

- ☑ 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
- ☑ ストレスマネジメントに加えて、職場のエンゲージメント（いきいきと働くこと）を高める方法を学びます

## 研修期間

2025年1/21(火)～22(水)

全2日間（14時間）

## 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

定員 20名

受講料 22,000円(税込)

※宿泊費は含まれません。

※お申し込みが多数の場合、定員を変更させていただく場合がございます。

## 会場

フォレスト仙台

宮城県仙台市青葉区柏木1-2-45

| 月日          | 時間                   | 科目   | 内容  |
|-------------|----------------------|--|---|
| 1日目         | 9:30～12:20           | 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。<br>・ストレスと仕事のパフォーマンスの関係を知る<br>・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<br>・ストレスチェックを通じて自分のストレス反応を知る<br>・ストレスが与える心身への影響を知る |
|             | 13:20～15:50          | 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。<br>・ストレス曲線<br>・ストレス発生のプロセス<br>・認知の歪み<br>・マインドフルネスとマインドワンダリング                                       |
|             | 15:50～17:30          | 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。<br>・レジリエンス<br>・ストレスとうまく付き合う3つのR<br>-Rest（睡眠など）<br>-Relaxation（深呼吸など）<br>-Recreation（気晴らしリストなど）                          |
| 2日目         | 9:30～10:30           | 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。<br>・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<br>・ハラスメント<br>-セクハラ/パワハラとは<br>-パワハラの種類   |
|             | 10:30～12:30          | 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で、怒りと上手に付き合うことを目指します。<br>・怒りという感情を理解する<br>・感情をマネジメントするテクニック                  |
|             | 13:30～16:15          | 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。<br>・4つのコミュニケーションポイント<br>・部下の心のSOS<br>・部下に対する4つのサポート<br>・心のSOSに気づいた時の対処方法                  |
| 16:15～17:30 | 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。<br>・エンゲージメントが高い組織の特徴<br>・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<br>・部下のモチベーションを高める3つの輪（Will、Can、Must）<br>・褒め方 |   |

※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)

株式会社メンタルケアマネジメント 代表取締役

漆原 達哉 (うるしはら たつや)

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ジメント設立。

