

# ストレスから自分と職場を守り、働きがいのある職場へ！ みんなのメンタルヘルス講座

# 東京校

組織・人事労務

※中小企業大学校では、新型コロナウイルス感染症の予防対策を進めております。

## 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

2023年

7/19(水) - 7/20(木)

## 対象者

管理者、新任管理者

- ・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)

## 会場

中小企業大学校 東京校

東京都東大和市桜が丘2-137-5

月日	時間	科目	内容
7/19 水	9:20-9:40	オリエンテーション	
	9:40-11:40	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
	11:40-15:40 (昼休 12:40 ~13:40)	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 ・ストレス発生のプロセス ・認知の歪み ・マインドフルネスとマインドワンダリング
7/20 木	15:40-17:40	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
	9:20-10:20	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
	10:20-12:20	アンガーマネジメント	自分の心の健康を守り、ハラスメントと感ぜ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。 ・怒りという感情を理解する ・感情をマネジメントするテクニック
	13:20-15:20	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 ・部下の心のSOS ・部下に対する4つのサポート ・心のSOSに気づいた時の対処方法
15:20-17:20	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、働きがいを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 ・部下の3つの輪	
17:20-17:30	修了証書の授与		

※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。

## こんなところ！ 東京校

受講風景や研修の様子はこちらからご覧頂けます。

事前確認で、安心して受講できる！ facebook



## ↓ 申込方法

中小企業者の方であればどなたでも受講できます。  
インターネットにてお申込ください。

- ※中小企業の定義はHP等でご確認いただくか、当校までお問合せください。  
土業・経営コンサルタント等の方はお断りさせていただく場合がございます。
- ※応募者多数のためキャンセル待ちとなる場合がございますので、お早めにお申し込みください。  
応募状況は、HPでもご確認いただけます。

## ↓ お申込み・お問い合わせ先

### 中小企業大学校東京校 企業研修課

〒207-8515 東京都東大和市桜が丘 2-137-5

URL <https://www.smrj.go.jp/institute/tokyo> ※インターネットからお申し込みができます。

TEL 042-565-1207 E-mail to-kenshu@smrj.go.jp

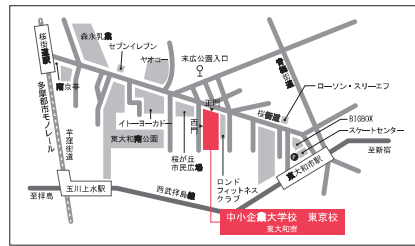
## ↓ 受講決定と受講料の納入

受入決定後、開講日の約1.5ヶ月前頃から貴社の連絡担当者様あてに「受講決定通知兼振込依頼書」等を送付いたします。受講料は指定日までにお振り込みください。(恐れ入りますが、振込手数料は貴社でご負担ください)。  
※納入後の受講料は、キャンセルされた場合にも一部または全額を申し受けますので予めご了承ください。  
※より多くの企業の皆様が受講できるよう、原則として1コースあたり1社2名様までのお申し込みといたします(2名を超える場合はキャンセル待ち扱いといたします)。

## ↓ 宿泊施設(東大和寮)

寮費: 2,700円/1泊(税込・朝食サービス) ※寮費は変更になる場合があります。  
宿泊施設を併設しております。  
また、校内に食堂を併設しています。

## ↓ 中小企業大学校東京校 交通アクセス



JR山手線 高田馬場駅から西武拝島線拝島方面行き 東大和市駅下車 徒歩10分

JR中央線 国分寺駅から西武国分寺線小川駅乗り換え、西武拝島線拝島方面行き

東大和市駅下車 徒歩10分

JR中央線 立川駅から多摩都市モノレール 玉川上水駅下車 徒歩15分

多摩都市モノレール 桜街道駅下車 徒歩15分

※西武線をご利用される場合、拝島線直通の急行または準急のご利用が便利です。

※受講生用の駐車・駐輪設備がございません。受講にあたっては電車・バス等の公共交通機関でお越しください。

## インターネットによるお申込み方法

### 1 ホームページにアクセス

受講したい研修が決まったら、中小企業大学校のホームページにアクセス。

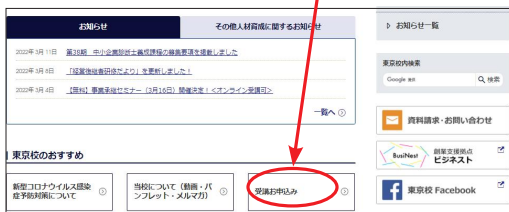
**【東京校ホームページ】**

<https://www.smrj.go.jp/institute/tokyo/index.html>

中小企業大学校 東京校   ※PCでの申込みが便利です。

### 2 受講申込み

東京校トップページ下部「受講お申込み」をクリックします。



### 3 Web申込み

「Web申込み」をクリック。 ※研修詳細ページからも申込みできます。



ご希望の研修コースをプルダウンしてお選びください。

以下必要事項をご記入ください。



### 4 確認画面 ▶ 申込み実行

申し込み画面に必要事項を入力後「確認画面へ」をクリックします。



内容が正しければ、「申込み実行」をクリック。



申込完了後東京校から確認メールが送付されます。

※確認メールが届かない場合や確認メールの内容が異なる場合は、お手数ですが東京校までご連絡ください。

次回からのお申込みが簡単に!

### Web企業IDを登録がおすすめ!

Web企業IDを登録することで、次回からの申込みがより簡単に! ぜひ、この機会にご登録ください。

#### 登録方法

受講申込みのページ「事務連絡担当者」欄にある「Web企業IDの登録」で「可」を選択してください。



- ・初回お申込み完了後、ご登録のe-mailアドレス宛に「お申込み受付の確認メール」が送信されます。
- ・内容に従い、必ずWeb企業IDのパスワード設定をお願いします。
- ・次回以降は「Web企業IDを登録」欄にIDと設定したパスワードを入力しログインしていただくと企業情報などが自動で入力されるほか、過去の申込履歴をご覧いただけます。

コース名	<b>みんなのメンタルヘルス講座</b> 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。			
研修の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> <p>◆本コースでの学習と併せて、下記コースをご活用ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「No.32 社員と組織を成長させる人事制度のつくり方」2023年8月23日（水曜）～ 8月24日（木曜） /9月27日（水曜）～ 9月28日（木曜）〈全4日間〉</li> <li>・「No.33 人が集まり！人が根づく！人事・労務管理」2023年11月7日（火曜）～ 11月9日（木曜）〈3日間〉</li> <li>・「No.29 信頼でつながり助け合う職場づくり講座」2024年2月27日（火曜）～ 2月28日（水曜）〈2日間〉</li> </ul>			
研修期間	2023年7月19日（水曜）～ 7月20日（木曜）〈2日間〉			
対象者	管理者、新任管理者 ・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

日付	時間	科目	内容	講師
7/19 (水)	9時20分～9時40分	オリエンテーション		中小企業大学校担当職員
	9時40分～11時40分	ストレスに係る基礎知識	<p>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性を学びます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスと仕事のパフォーマンスの関係を知る</li> <li>・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</li> <li>・ストレスチェックを通じて自分のストレス反応を知る</li> <li>・ストレスが与える心身への影響を知る</li> </ul>	
	11時40分～15時40分 (昼休 12時40分～13時40分)	ストレスと上手に付き合う方法	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレス曲線</li> <li>・ストレス発生のプロセス</li> <li>・認知の歪み</li> <li>・マインドフルネスとマインドワンダリング</li> </ul>	
	15時40分～17時40分	ストレスを感じた時の対処方法	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レジリエンス</li> <li>・ストレスとうまく付き合う3つのR -Rest（睡眠など） -Relaxation（深呼吸など） -Recreation（気晴らしリストなど）</li> </ul>	
7/20 (木)	9時20分～10時20分	職場のメンタルヘルスマネジメントの基礎知識	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・ハラスメント -セクハラ/パワハラとは -パワハラ6類型</li> </ul>	漆原 達哉 株式会社メンタルケア マネージメント 代表取締役
	10時20分～12時20分	アンガーマネジメント	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・怒りという感情を理解する</li> <li>・感情をマネジメントするテクニック</li> </ul>	
	13時20分～15時20分	事例研究を通じてラインケアを学ぶ	<p>事例を通じて、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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・4つのコミュニケーションポイント</li> <li>・部下の心のSOS</li> <li>・部下に対する4つのサポート</li> <li>・心のSOSに気づいた時の対処方法</li> </ul>	
	15時20分～17時20分	職場を元気にするためのコミュニケーション	<p>職場をストレスから守るだけでなく、働きがいを高めるための方法を学びます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・エンゲージメントが高い組織の特徴</li> <li>・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</li> <li>・部下の3つの輪</li> </ul>	
	17時20分～17時30分	修了証書の授与		中小企業大学校担当職員

※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	略 歴
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 経済学部を卒業後まず銀行へ。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。