

コース名	職場満足度UP！「心の健康」づくり講座 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。				
研修の特長	・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、自分自身や職場のメンバー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。 ・メンバーがメンタル不調になった場合、また休職になった場合の対応についても具体的なケースを用いて学びます。 ・職場のハラスメントや、自身のストレスへの要因にもなる無意識の思い込みについて体験を通して学びを深めます。 ・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。  ◆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。 ・「No.24 人と組織を動かすコミュニケーション強化講座」 2026年9月1日(火曜)～2026年9月3日(木曜)〈3日間〉 ・「No.33 人が集まり！人が根づく！人事・労務管理」 2026年11月18日(水曜)～2026年11月20日(金曜)〈3日間〉 ・「No.25 信頼でつながり助け合う職場づくり」 2026年12月3日(木曜)～2026年12月4日(金曜)〈2日間〉				
研修期間	2026年7月23日（木曜）～ 7月24日（金曜）〈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
7/23 (木)	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～10時50分	無意識の思い込み ～アンコンシャスバイアスについて～	ハラスメントや自身のストレスの要因になり得る、無意識の思い込みについて体験を通して理解を深めます。  ・無意識の思い込みとは ・無意識の思い込みは自身のストレスや職場の人間関係に影響する ・自分や相手にとってストレスになりやすい注意ワード！ ・日常の感じ方、考え方でこんなことはありませんか？（具体的なケースから自身を振り返る） ・無意識の思い込みと暗黙の了解	
	10時50分～12時20分	メンタルヘルスの基礎知識	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。  ・ストレスとは ・ストレスは悪なのか？ストレスの意味を理解する ・ストレスの3段階 ・今の自身の心の状態を理解する ・ストレスが与える自身や組織への影響	
	13時20分～17時40分	ストレスを感じた時の対処法	ストレスを感じたときの対処法を様々な視点から考えていきます。ストレスと上手に付き合うために、ストレス対処術を学ぶことでストレス耐性を高めていく方法を学びます。  ・ストレスへの対処行動（ストレスコーピング） ・レジリエンスとは ・レジリエンス力を鍛えるために ・マインドフルネスとマインドワンダリング	
7/24 (金)	9時20分～11時40分	職場のメンタルヘルスマネジメントの基礎知識	ハラスメントについての基礎知識と職場で心の健康を守る重要性について考えます。  ・メンタルヘルスマネジメントが求められる社会的背景とハラスメントの及ぼす影響 ・ハラスメントとは（セクハラ、パワハラ、カスハラ） ・パワハラの6類型 ・「これってハラスメント？」事例を通じて、ハラスメント防止に大切な考え方を学ぶ	ヒューマングロース株式会社 代表取締役 寺田 陽子
	11時40分～14時30分 (昼休12時20分～13時20分)	アンガーマネジメントのスキル習得	アンガーマネジメントのスキルを用いて、ストレスになりやすい怒りの感情についての理解を深め、怒りと上手に付き合うスキルを身に付けていきます。  ・怒りの感情とは ・なぜ怒りを感じるのか ・怒りを上手にコントロールするためのスキル ・相手に伝わる叱り方 ・アンガーマネジメント的視点での組織作り	
	14時30分～16時00分	事例研究を通じて学ぶラインケア	実例を通じて、上司や職場のリーダー、先輩としてどのような対応をすることが求められるのか、職場メンバーが発する心のSOSを理解します。  ・メンバーのメンタル不調に気づく ・対応の難しい部下の知識を学ぶ ・メンタル不調を抱える相手への対応（体調の悪そうな部下、休職した部下への対応）	
	16時00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	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 ・心理的安全性について ・承認のワーク体験 ・自組織における本研修での学びの活かし方	
	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。

※研修初日終了後から交流会を開催する予定です。

講師氏名	略歴
寺田 陽子 (てらだ ようこ) ヒューマングロース株式会社 代表取締役	外資系航空会社において人事、総務、採用業務、社員教育指導などの業務に携わり独立。現在はハラスメント、メンタルヘルス、キャリア形成支援、組織活性化、コミュニケーション、アンガーマネジメントを導入した心の健康づくりのための研修や組織活性化のためのコンサルティング、ハラスメント発生時の仲介業務等も実施。 またカウンセラー、キャリアコンサルタントとしても多数のコンサルティングの実績を持つ。心療内科勤務より復職支援、メンタル不調者など今までのカウンセリング数は3000人を超える。年間150本以上の研修実績。カウンセラー、国家資格キャリアコンサルタント育成にも携わる。1級キャリアコンサルティング技能士、公認心理師、シニア産業カウンセラー 2020年～2022年3月まで アンガーマネジメント協会 東海支部支部長