オンライン開催

～心を整える技術～

IT技術者のための メンタルヘルス・マネジメント研修

共同開催　地域ソフトウェアセンター
（株式会社浜名湖国際頭脳センター）

本研修は、パワハラやセクハラ等が問題となっている昨今を踏まえ、心の管理法を習得する**心理学から考えられたメンタルヘルス・マネジメント手法**を学びます。心理学を基礎から学ぶことにより、個人の立場から具体的な行動レベルの知識を習得することができます。また、管理監督者の立場からも**メンタルタフネス**を指導する方法や実際に起こり得る具体的な職場での対処法を学ぶことができます。

＊メンタルタフネス：困難やプレッシャーの中でも自分の力を発揮し続ける心の強さのことを言います。

達成目標

- メンタルタフネスについて正しく理解する
- メンバーの仕事の状況や気持ち、体調を把握でき、指導・育成につなげることができる
- 不調者に対して適切な対応ができるようになる

開催概要

［日　程］令和8年11月9日（月）・10日（火）各13:00～17:00

［方　法］Zoom によるオンライン開催

［対　象］メンタルヘルス・マネジメントを身に付けたい方

［内　容］1日目　（1）心理学の基礎　（2）心理学の応用　（3）メンタルヘルス・マネジメント
2日目　（4）自分を知ろう　（5）職場で起きやすいハラスメント対策
（6）職場でのコミュニケーション方法ビジョンの策定　ほか
＊詳細は、裏面「カリキュラム」をご参照ください。

［定　員］16名

［講　師］田渕真理子氏（セイ・コンサルティング・グループ(株) 専務取締役）
社内システム構築業務やスクールマネージャとしての豊富な経験を活かし、IT企業向けの人材育成研修講師として20年以上活躍している。研修では産業カウンセラーとしての15年以上の知見や、取締役・マネジャーとしての経験を活かした講義を展開する。「「一期一会」を大切にし、楽しさと笑顔に溢れる研修を提供すること」をミッションに掲げ、参加者が楽しみながら学べる研修は、受講者の研修への積極性を後押しする。

［受講料］37,000円/名（税別）（税込40,700円）テキスト代込

［お申込］メールでお申込いただけます（**裏面**をご参照ください。）申込〆切　11月2日（月）
＊キャンセルにつきましては、裏面「キャンセル及びキャンセル料について」をご参照ください。

［お問合せ先］浜名湖国際頭脳センター　担当：米良・佐藤
jinzai@hamanako.co.jp　／　TEL053-416-4002

［カリキュラム］

時間	科目	科目の内容
1日目 11/9(月) 13:00～ 17:00	0. 研修の目的と目標【講義】	メンタルヘルスとは／メンタルヘルスの重要性
	1. 心理学の基礎【演習】	・心理学の基礎と歴史 ・身近なものから分かる心理（行動・色など）
	2. 心理学の応用【演習】	・心理学の応用と心の健康について ・現代の心の病気について　・メンタルヘルスと睡眠
	3. メンタルヘルス・マネジメント【演習】	・健康な心の状態とは　　・ストレッサーとストレス度 ・ストレスの書き出しとストレス度チェック ・セルフメンタルケアとは ・ビリーフチェンジ（ネガ・ポジ変換法） ・感情コントロール（クリアリング法）
2日目 11/10(火) 13:00～ 17:00	4. 自分を知ろう【講義】【演習】	・色彩心理学分析　・個々の行動パターンを分析 ・心の強さを知ろう　・メンタルタフネスを作る
	5. 職場で起きやすいハラスメント対策【講義】	・パワーハラスメント　・セクシャルハラスメント ・モラルハラスメント
	6. 職場でのコミュニケーション方法ビジョンの策定【演習】	・予防・早期発見の基本 ・メンタルヘルス不全者のサイン ・大切なコミュニケーション方法（聴く・話す） ・色彩をコミュニケーションに活かす方法 ・相談を受けた際の注意・対応 ・アンガーマネジメント
	7. 総合演習　【演習】	・職場でのケーススタディ1、2、3 ・受講者からのフィードバック・講師コメント
	◎総まとめ【講義／演習】	・メンタルヘルス・マネジメントのための指針　ほか

＊カリキュラムの内容は変更になる場合がございます。

受講者の声

「普段聞けない**心理学的な観点**からの話はためになりました。**メンタルヘルス・マネジメントの実践、自分の見つめ直し（メンタル診断）、メンタルヘルス不全者への対応**等とても役に立つ内容でした」

「メンタルヘルス・マネジメントを詳しく聴くのは初めてで、知らないことが多くあり興味深かったです。**ストレスへの対応や調子の悪い人への配慮など有意義な研修**だと思う。**講師の解説は分かりやすくて聴きとりやすく**、グループワークの時も臨機応変に対応してもらい、やりやすかったです」

「**メンタル不調を防ぐ具体的な方法を学べた点**や**メンタル不調者への接し方を学べた点**が役に立ちました。講師は安心感の持てる雰囲気でいらっしゃって、リラックスして受けれました。**説明もわかりやすく、話すスピードや声も聞き取りやすかった**です」

［お申込方法］ 申込〆切　11月2日（月）

■送信先　jinzai@hamanako.co.jp　■件名「IT技術者メンタルヘルス研修申込」

メールに以下を記載の上、お送りください。

(1)貴社名
(2)所在地（郵便番号）
(3)担当者　お名前（ふりがな）／部署・役職／TEL／メールアドレス
(4)受講者　お名前（ふりがな）／部署・役職／メールアドレス（参加方法ご連絡先）

＊受講者が複数名いらっしゃいましたら、人数分ご記載ください。
＊受講者とご担当者が同じでしたら、受講者に「ご担当者と同じ」と記載ください
＊お送りいただいた情報は、本講座のご連絡のほか、今後の情報提供で利用する場合がございます。

キャンセル及びキャンセル料について

・キャンセルされる場合には、講座開催日（複数日開催の場合は開始日）10日前の17：00までにメールまたはお電話でご連絡ください。
それ以降のキャンセルにつきましては、原則として受講料の全額をご負担いただきます。
・受講者の変更は、キャンセル料は発生いたしません。

Ver1.0