

研修メニュー

2023年3月改訂版

研修メニュー

- ・研修講師は経験豊富なカウンセラーが務め、「参加型・体験型」の研修を実施します。
- ・ご要望に応じて、オンラインや英語版などカスタマイズにも対応しています(別途費用)。随時ご相談ください。
- ・研修ナンバーが■色で塗りつぶされている研修は、オンラインの場合ZOOM限定実施となります。
- ・ご料金は対面(集合)研修の場合、1時間あたり10万円(税別)です。
- ※但し、6. フィジカル健康研修を除く

1 メンタルヘルス - セルフケア

No.	テーマ	内容	主な対象者	時間
1-1	セルフケア コロナ禍、在宅勤務のストレス対処	ストレスの正しい理解、様々なストレスに振り回されない対処の方法を学ぶ。リモートワーク、外出自粛生活のストレスへの対応、健康管理など。※他のプログラムとの組み合わせがお勧めです(最大6時間程度)	・全従業員	1.0~ 2.0h
1-2	基礎 エゴグラムによる自己理解	自己理解の心理テストエゴグラムを用いて、自身の性格傾向を把握、ストレス対処に活かす。対人関係向上にも役立つ。	・全従業員	1.5~ 2.0h
1-3	柔軟・適応的思考トレーニング	思考に焦点をあてる認知療法のエッセンス、ネガティブ感情をひきずらないための多様な考え方・捉え方を学ぶ。柔軟で適応的な思考への変容を目指す。	・全従業員	1.5~ 3.0h
1-4	リラクゼーション実践	呼吸法、筋弛緩(きんしかん)法、自律訓練法など、様々なリラクゼーションを実践。心身のリラクセスがセルフケアにつながることを体感。	・全従業員	1.0~ 1.5h
1-5	合理的・現実的思考トレーニング	理性、感情、行動にアプローチして様々な問題を解決する理感情行動療法(REBT)のエッセンス。自己対話による自問自答、非合理的信念への論駁(ろんぱく)を実践。合理的思考でストレスを軽減。	・全従業員	1.5~ 3.0h
1-6	レジリエンス 逆境や困難を乗り越える ※若手世代にも有効	ポジティブ感情、楽観的思考など、レジリエンスの要素を学ぶ。ネガティブなぐるぐる思考の切り替え方法、実践的に心の回復力を高める。コロナ禍のストレス・ネガティブ感情への対処にも有効。	・全従業員	2.0~ 6.0h
1-7	ポジティブメンタルヘルス 仕事における幸福度アップ 自己効力感、働きがいを高める	従来のメンタルヘルスとポジティブメンタルヘルスの違い。ポジティブ・メンタルヘルスの要素、働く幸せ、幸福感アップのコツ。自己効力感、働きがい、やりがいを高める方法をワーク・共有で実践する。	・全従業員	1.0~ 3.0h
1-8	応用 マインドフルネス実践	ストレス低減や生産性向上への効果が認められているマインドフルネス。マインドフルネス瞑想の体験など日常生活で実践できるワークショップ形式。在宅中心の生活のストレス対処、集中力アップ。	・全従業員	1.0~ 1.5h
1-9	管理監督者のための感情コントロール 怒りやイライラとうまくつき合う (アンガーコントロール)	認知療法のエッセンスを活用した「怒りやネガティブな感情」のコントロールを学ぶ。怒りやイライラとうまくつき合うコツ、感情のマネジメント力の向上、部下との良好な関係構築に役立つ。パワハラ予防にも有効。	・管理職 ・中堅社員	1.5~ 3.0h
1-10	若手離職防止に！ 職業性レジリエンス向上研修 ワークエンゲージメントを高めていきいき働く！ ※筑波大学の学術指導を受けた研修で、同大学と共同研究として本研修の効果検証を行い、一定の効果があることを第30回日本産業ストレス学会にて発表を行いました。	「職業性レジリエンス」は弊社独自で開発した概念です。仕事上のストレスに柔軟に対応し、仕事に前向きに取り組む力「職業性レジリエンス」を学び、向上させるスキルを身に着ける。構成する以下の4因子ごとに研修をご用意。 ◆「自己動機づけ」: 前向きに仕事に取り組む姿勢を身に着けたい ◆「職場内自己評価」: 自分の仕事やスキルに自信を持たせたい ◆「気持ちの切り替え」: ネガティブ思考から切り替えてほしい ◆「職場での活発なやり取り」: 自分から積極的なコミュニケーションをしてほしい	・全従業員 (特に若手向け)	各 2.0~ 2.5h

2 メンタルヘルス - ラインケア

No.	テーマ	内容	主な対象者	時間
2-1	ラインケア 在宅勤務におけるラインケア オンラインでの部下対応	ラインケアにおける管理者の役割と法的枠組みの概説。職場で心配な部下やメンバーの早期発見・対応するポイントを学ぶ。在宅勤務の部下対応、オンラインコミュニケーションのコツ。※他のプログラムとの組み合わせがお勧めです(最大6時間程度)	・管理職	1.5~ 2.0h
2-2	基礎 傾聴スキル向上	信頼関係構築に有用な傾聴のスキルを実践的に学ぶ。部下とのコミュニケーション、不調者の早期発見や対応にも役立つ。相談しやすい職場環境づくりを目指す。心理的安全性の向上にも有効。	・管理職 ・中堅社員	2.0~ 3.0h
2-3	上手なほめ方・伝え方(叱り方) 効果的な指導法	部下への上手なほめ方、注意や指導時の適切な伝え方を実習を通じて学ぶ。ハラスメントの防止にもつながる。	・管理職 ・中堅社員	1.5~ 2.0h
2-4	ラインケアとハラスメント	メンタルヘルスの知識と管理職の役割、法的枠組み、不調者早期発見、対応について概説。ハラスメントの基礎知識、最新動向を理解し、職場全体で予防するための対応を学ぶ。	・管理職	1.5~ 3.0h
2-5	不調者対応 事例による実践的学習	メンタルヘルス不調の早期発見・対応について、具体的な事例を用いてグループディスカッションで学ぶ。実践的な対応力を身につける。	・管理職 ・人事部門 ・産保スタッフ	1.5~ 3.0h
2-6	休職・復職時の対応	メンタルヘルス事由による休職・復職者の対応について、事例検討を中心に学習。実際に直面しているケースへの対応法を中心とした内容での実施も可能。	・管理職 ・人事部門	1.5~ 2.0h
2-7	応用 困難事例への具体的対応	休職・復職を繰り返す事例や、職場への影響が大きい困難事例の対応について、事例検討形式で学ぶ。基礎的な研修実施後の応用編のカリキュラム。	・管理職 ・人事部門 ・産保スタッフ	1.5~ 3.0h
2-8	メンタルヘルスとリスクマネジメント	経営層、部門長を対象に、メンタルヘルスに関連するリスク管理、法的枠組み、不調者発生による労働生産性への影響など、講義中心の内容。	・経営層 ・部門長	1.0~ 1.5h

3 ハラスメント対応

No.	テーマ	内容	主な対象者	時間
ハラスメント予防・理解編				
3-1	パワー・ハラスメントの理解と予防 リモートワーク・ハラスメント 関心高い	パワー・ハラスメントの最新動向、法的枠組み、判例の紹介。参加者による事例検討で対応を具体的に理解、予防につなげる。在宅勤務、リモートワークにおけるハラスメントの注意点。	・管理職 ・全従業員	1.5～ 3.0h
3-2	基礎 セクシュアル・ハラスメントの理解と予防	セクシュアル・ハラスメントの最新動向。職場でありがちな例を解説。事例検討を行うことで具体的な理解や予防につなげる。	・管理職 ・全従業員	1.5～ 3.0h
3-3	多様なハラスメントの理解と予防 無意識の思いこみ、固定観念の理解 (アンコンシャス・バイアス) 最新テーマ	先入観・固定観念の怖さ、アンコンシャス・バイアス(無意識の思いこみ)。パタハラ、マタハラ、LGBTQなどの多様性について、実践的に学ぶ。その他、モラルハラスメント、アルコールハラスメント等、多様なハラスメントの総合的な理解と対策につなげる。	・管理職 ・全従業員	1.5～ 3.0h
ハラスメント防止・対応編				
3-4	ハラスメントを発生させないために 自分でできる予防と対応 (アンガーコントロール) 関心高い	従業員が実践できるハラスメントの予防と具体的対応について、事例検討やロールプレイで実践的に学ぶ。ハラスメントのない職場のためにできること、怒りやイライラの感情コントロールの方法。	・全従業員	1.5～ 3.0h
3-5	応用 体感型ハラスメント防止	ロールプレイを重点に置き、被害者・行為者だけでなく第三者の立場も体感する。自分自身に起きた感情の変化、考えに気づきを持ち、よりよい職場づくりのための行動変容につなげる。	・管理職 ・全従業員	2.5～ 3.0h
3-6	ハラスメント相談を受けた時の対応 オンラインでの相談対応	従業員からハラスメントについての相談を受けたときの適切な対応について、事例検討、ロールプレイを通じて学ぶ。「ハラスメント予防・理解編」との組み合わせで実施可能。	・相談窓口担当 ・管理職	1.5～ 3.0h

4 職場環境改善・組織活性化

No.	テーマ	内容	主な対象者	時間
コミュニケーション活性化				
4-1	アサーティブなコミュニケーション	自分も他者をも尊重した「アサーティブな自己表現」について、伝えるスキルのチェックやワークを通じて学ぶ。より良好な人間関係構築、相互理解やメンタルヘルス向上にもつながる。	・全従業員	1.5～ 3.0h
4-2	すり合わせるコミュニケーション 関心高い	自分の考えを的確に相手に伝えるスキル「DESC法」とコミュニケーションワークを通じて、意思疎通のための「すり合わせ」の重要性を理解。グループ検討、練習問題を通じて実践的に習得。メンタルヘルス向上にもつながる。	・全従業員	1.5～ 3.0h
4-3	交流パターン分析	交流分析の理論を理解し、心理テスト「エゴグラム」で自分のタイプを知る。対人関係における自身の課題解決や相手を大切にしたりとりを学ぶ。ハラスメント予防にも効果あり。	・管理職 ・全従業員	1.5～ 3.0h
4-4	相手尊重につながる聴き方と働きかけ	職場内の信頼関係を高めるために共感と承認(傾聴・プラスのストローク)のスキルを実習を通じて学ぶ。心理的安全性の向上に有効。ハラスメント対策としても活用可能。	・全従業員	1.5～ 3.0h
職場環境改善・活性化				
4-5	ストレスチェック後の職場環境改善 関心高い	ストレスチェック結果の見方を理解し、職場環境改善に向けたグループディスカッションを行う。具体的な改善策を見出す方法を学ぶ。	・管理職	1.5～ 3.0h
4-6	心理的安全性を高める 社内のコミュニケーション 安心安全な職場づくり 最新テーマ	気兼ねなく発言できる、話し合える関係の構築。心理的安全性を高める方法。部下やメンバーの話をよく聴く、社員の抱える不安やリスクを理解するための働きかけ、共感力の大切さ。対話の場づくり、職場風土改革。ラインケアにも役立つ。	・経営層 ・管理職 ・全従業員	1.5～ 3.0h
4-7	ワーク・エンゲージメントを高める方法 最新版に改訂	ワーク・エンゲージメント(仕事の活力、熱意、没頭 ポジティブで充実した心理状態)の解説。自分で実践できる、やる気・働きがいアップの方法。ジョブクラフティング(仕事の工夫)、上司からのフィードバックを実践的に学ぶ。メンタルヘルス、生産性や満足度の向上につなげる。	・全従業員 ・管理職 ・経営層	1.5～ 3.0h
4-8	若手メンバー支援(Z世代へのケア) タテヨコナナメの関係づくり ※早期離職防止にも有効 最新テーマ	若手メンバー(Z世代含む)への上司・部下(タテ)同僚(ヨコ)先輩・後輩(ナナメ)と話しやすい関係づくり、必要な傾聴スキル習得や支援の方法、効果的な指導法をワークを行い実践的に学ぶ。 ※ワーク・エンゲージメントとの組み合わせも人気です。	・管理職 ・メンター ・指導員 ・全従業員	1.5～ 3.0h
4-9	1on1導入支援研修 ※オンライン不可	上司と部下が定期的に1対1で面談する「1on1ミーティング」の導入を支援する研修。(サイコム・ブレインズ社の紹介となります)	・管理職	1.5～ 2.0h

5 ワーク・ライフ・バランス支援

No.	テーマ	内容	主な対象者	時間
育児				
5-1	育児、子育てを両立しやすい職場づくり ※マタハラ・パタハラ予防にも 関心高い	育児休業・産後パパ育休に関する正しい理解。ハラスメント・不利益取扱いを具体的に学ぶ。性別に基づく役割や思い込み、言動について。両立している従業員の状況を理解し、ハラスメントの無い働きやすい職場づくりを事例を通して学ぶ。	・全従業員 ・管理職	1.5～ 3.0h
介護				
5-2	はじめての介護	家族の介護が必要になったとき、適切な対応ができるように事前知識を得ていることが重要。(特にコロナ禍状況の特殊性も含めた情報収集)介護で仕事を辞めないための制度と活用方法など様々な基本的知識を習得できる。	・全従業員	1.5～ 2.0h
5-3	介護の始まりと仕事との両立	仕事と介護の両立の必要性について。仕事継続のための各種制度の活用、具体的事例、事例検討も行う。職場との関係を含めた両立への実効的な行動や取り組みを理解する。在宅勤務時の時間・役割配分などにも工夫が必要であることの認識強化。	・全従業員	2.0～ 3.0h
働き方改革				
5-4	働き方改革のためのコミュニケーション より良いワークとライフの実現に向けて	自分が意識していない仕事の仕方、周囲とのコミュニケーションを振り返る。自身の仕事の状況、わからないこと、困っていることを上手に伝える方法を学ぶ。納期管理、周囲のサポートを得るための工夫。事例検討やワークを行い、実践的に健康でより良い働き方を考える。	・全従業員	1.5～ 3.0h
5-5	管理職としての働き方改革 より健康的で生産性の高い働き方を考える 心理的安全性・ワークエンゲージメントの重要性を理解する 関心高い	働き方の見直し、いきいきと働く環境づくり、生産性を高めるコミュニケーションを学ぶ。心理的安全性、ワークエンゲージメントの視点が不可欠。事例検討を通じてコミュニケーションの取り方、部下へのフィードバックを具体的に理解する。より健康的で効率的な働き方につなげる。在宅勤務(リモートワーク)における部下やメンバーとの関わり方、留意点について。	・管理職	1.5～ 3.0h

6 フィジカル健康研修

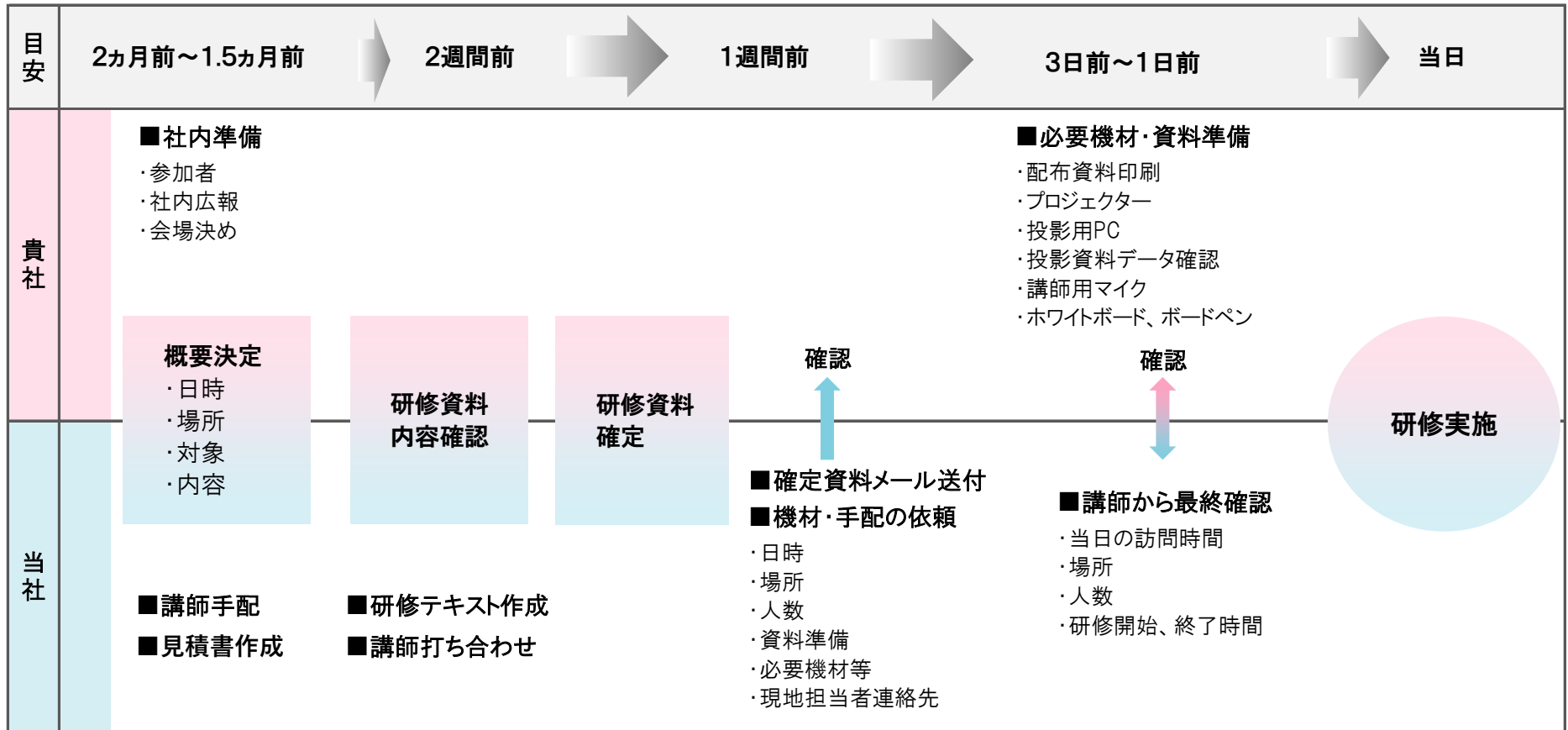
※以下メニューの料金やオプション対応は、上記までと異なりますので各法人担当までご確認ください。

集合型研修は90分でのご提供、WEB研修は60分でのご提供となっておりますが、研修時間のご要望がありましたら、お気軽にご相談ください。(集合型はグループワークを入れているため90分が基本となります)

No.	テーマ	内容	主な対象者	時間
健診				
6-1	事前対策 健診前に気をつけたい三か条	健診1か月前でも効果が出る食事のとり方について理解できる。難しくなく、きちんと行うことで効果が出る方法を知ることができる。	・全従業員	1.5h
6-2	健診結果の読み解き方と健康リスク 関心高い	働けるからだを作るために、従業員自身が健診の意義と、健診結果が意味することを理解する。結果を活用して自身の健康を守るための具体的な行動がわかる。	・全従業員	1.5h
6-3	生活習慣病対策 ～放っておくと怖い糖尿病	食事と血糖値上昇の関連を正しく理解できる。インスリンの働きについて、体の中でおこっていることを知る。糖尿病の食事として、献立作成のポイントが習得できる。	・全従業員	1.5h
食事				
6-4	働くからだ作り 大人の食育10食品とすき間時間運動	加齢により変化する代謝と身体組成について理解できる。自身のからだの変化に気付くことができる。からだ作りのために必要な食事と運動についての知識と正しい方法を理解し、年齢に合わせた対処法がわかるようになる。	・全従業員	2.0h
6-5	大人の食育 ～からだをつくる10食品群 関心高い	加齢により変化する代謝と身体組成について理解。からだを健康に保つために必要な食事のとり方(10食品群)と、とる意味を理解。自身の食生活を振り返ることで、どの食品をどのように取ればいいのか、実践しやすい方法がわかる。	・全従業員	1.5h
6-6	ストレスに負けない食べ方のコツ	食事とメンタルヘルスの関係が解る。ストレスに負けない食事のとり方が理解できる。自身の食事を振り返り、明日からできる食事の工夫を考える。	・全従業員	1.5h
6-7	自炊じゃなくても大丈夫！コンビニ活用術 関心高い	食事のバランスの基礎を知り、どんな時でも整えられるコツがわかるようになる。食品を買う時に、健康を考えた選び方ができるようになる。	・全従業員	1.5h
6-8	これが基本！ データで読み解くアルコール講座	アルコールがからだに及ぼす影響を知ることができる。アルコールが代謝されるメカニズムを理解する。健康的にアルコールと付き合うコツが身につく。	・全従業員	1.5h

No.	テーマ	内容	主な対象者	時間
たばこ				
6-9	いつはじめても遅くない 禁煙で健康力アップ！ (喫煙者・禁煙したい人向け)	厚生労働省の禁煙支援マニュアルにのっとった研修内容で、喫煙の害や受動喫煙について、禁煙方法、禁煙後の身体変化についてを総合的に理解することができる。ワークで振り返りを行うことで禁煙開始のきっかけとなる。喫煙のデメリット、禁煙のメリットを整理することで、禁煙への動機づけが強化される。	・全従業員	1.5h
6-10	吸う人も吸わない人も 知っておきたいタバコの話 (全従業員向け)	喫煙の害、受動喫煙のリスクを理解。喫煙のデメリット、禁煙のメリットを整理することで、禁煙への動機づけが強化される。厚生労働省の禁煙支援マニュアルにのっとった研修内容で、禁煙方法、禁煙後の身体変化についてを総合的に理解することができる。	・全従業員	1.0h
その他				
6-11	パフォーマンスアップ！ 質の良い睡眠をとるコツ 関心高い	睡眠のメカニズムを知る。睡眠に関わる疾患や原因について理解できる。質のよい睡眠をとるための工夫を身につける。	・全従業員	1.5h
6-12	体内時計を整えてベストコンディションに！ 生体リズム活用法	生体リズムを知り、ライフスタイルを整えることの重要性が理解できる。生体リズムの働きを知り、自分自身の生活習慣に活用することで健康を維持することができる。	・全従業員	1.5h
6-13	知っておきたい！ 働く女性のためのセルフケア 関心高い	働く女性に必要なヘルスリテラシーの向上とセルフケアの実践。女性ホルモンがこころとからだに与える影響について理解し、健康維持につなげる。研修を実施することにより、女性従業員が働きやすい環境を整え、活躍できるサポートになる。	・女性従業員	1.5h
6-14	管理職が知っておきたい 働く女性の健康セミナー 関心高い	働く女性の健康のために必要な知識を得る(女性特有のホルモン周期や月経前症候群、更年期症状等)。正しい知識を持つことで、適切な対応ができるようになる。女性の活躍推進や、女性も働きやすい職場環境づくりに必要なことを考える。	・管理職	1.5h
6-15	リラクゼーション・テクニック	仕事やストレスなどの緊張状態が続くことによる心身への影響を理解する。ストレス対処の一つであるリラクゼーション技法を体験する。リラクゼーション技法のレパートリーを増やし、日常的に活用できるようになる。	・全従業員	1.5h
6-16	介護と仕事の両立支援セミナー ～親の介護・・・その前に！～	介護と直面しても離職しないために必要な事前情報や準備、心構えについて知る。介護に直面する前に、親や家族と確認しておくべきことがわかる。介護休業や介護保険、サービス内容、介護の相談先や方法など、基本的な制度を理解する。	・全従業員	1.5h
6-17	従業員の健康・安全を守る 熱中症予防対策	熱中症の基礎知識を理解する。熱中症になったときの対処法を知る。熱中症にならないための予防法を身につける。	・全従業員	1.0h
6-18	従業員の健康を守る インフルエンザ対策	インフルエンザの基礎知識が理解できる。インフルエンザの予防法が身につく。インフルエンザへの対処法が理解でき、実行できるようになる。	・全従業員	1.0h
6-19	子どもの健康管理セミナー 健やかな子供を育てる食	子どもの消化・代謝能力を理解する。子どもの成長に欠かせない栄養素とその働きを学ぶ。家庭で整える子どもの食の基本と工夫を身につける。	・全従業員	1.0h
海外渡航者向け研修				
6-20	海外渡航者にとっての注意事項 －メンタルヘルス編	海外赴任をする際の心理的リスクを渡航前に理解し、心の不調予防ができる。不調に気づき、適切なストレスマネジメントができるようになる。	・海外渡航者	1.0h
6-21	海外渡航者にとっての注意事項 －健康管理編	渡航前にすべき健康診断、予防接種、感染症対策等がわかる。渡航先で注意すべき、感染症や疾患について理解でき、対処法を準備できる。	・海外渡航者	1.5h
シニア従業員向け研修				
6-22	60歳からの健康管理	60代で気を付けたい心身の変化を知り、対処法を理解する。今からできることを見つけ、積極的なセルフケアの方法がわかる。	・60歳以上の従業員	1.5h

研修お申し込みから実施までのフロー(参考)



本サービスについての詳細、お問い合わせについては各法人担当までお願いいたします。

・本社

〒105-0004 東京都港区新橋1-1-1 日比谷ビルディング7F

保健同人フロンティアWEBサイト <https://www.hokendohjin.co.jp/ja/index.html>

・青山支社

〒107-0062 東京都港区南青山1-3-3 青山一丁目タワー4F

電話:03-6747-6250

旧ヒューマン・フロンティアコーポレートサイト <https://www.humanfrontier.co.jp/>