

セミナー企画書

山田真由子/山田真由子社会保険労務士事務所 代表

(電話) 090-8446-5514

(メール)officeyamada@nifty.com

【タイトル】

ストレスを理解して働きやすい職場をつくる

～セルフケアと職場サポートの実践ポイント～

【参加者対象】

- 若手～中堅職員
- 人事・総務担当者
- メンタル不調や離職が気になる企業

【参加者が得られるメリット】

- ▶ ストレスの仕組みと心身の変化を、具体的に理解できます。
- ▶ 自分のストレスに気づきやすくなり、早めの対処ができます。
- ▶ 同僚の変化に気づく視点が身につきます。
- ▶ 職場のコミュニケーション改善が離職防止につながることを理解できます。
- ▶ 職場で実践しやすいセルフケア方法（睡眠・感情整理）が分かります。
- ▶ 部下や同僚を支援するための基本（気づく・聴く・つなぐ）が身につきます。

【コンセプト・概要】

働き方が急激に変化する中、多くの企業でストレスやメンタル不調の相談が増えています。

一方で、管理職や同僚は“どこまで、どのように関わればよいのか”が分からず、対応に迷う場面が増えています。

本セミナーでは、ストレスの基本理解から、早期の気づき方、セルフケアの実践、同僚への支援、職場でのサポート体制までを整理し、どの職場でもすぐに活かせる形でお伝えします。

個人の健康を守ることが、企業全体の安定と生産性向上につながることを理解できる内容です。

【内容】

（１）なぜ今、メンタルヘルス対策が必要なのか

- ▶ ストレスを抱える人が増えている
- ▶ メンタル不調の増加が企業経営に与える影響
- ▶ 安全配慮義務とは何か
- ▶ メンタル不調が生産性に与える影響

（２）ストレスを理解する

- ▶ ストレスとは何か
- ▶ ストレッサーとストレス反応
- ▶ 行動・身体・感情の変化
- ▶ 自分のストレスシグナルを知るワーク

（３）同僚の変化に気づく視点

- ▶ 「け・ち・な・の・み・や」で早期発見
- ▶ 表情・姿勢・言動の変化を見る
- ▶ 見逃してはいけないサイン
- ▶ 早めの声かけのポイント

（４）セルフケアを身につける

- ▶ 睡眠の基本と快眠のポイント（５つの対策）
- ▶ 感情に気づく方法（ラベリング）
- ▶ ストレスを持ち越さない方法
- ▶ スリー・グッド・シングス

（５）ネガティブ思考との向き合い方

- ▶ ７つの思い込み
- ▶ 仕事場で起きがちな事例
- ▶ 思考の偏りに気づき、柔軟に見直す方法

（６）同僚支援のステップ（LOOK・LISTEN・LINK）

- ▶ LOOK：変化に気づく
- ▶ LISTEN：しっかり聴く
- ▶ LINK：人事・産業医につなぐ

（７）企業としての体制づくり

- ▶ 職場環境の整え方
- ▶ 管理職の役割
- ▶ 相談しやすい雰囲気づくり
- ▶ 振り返りと実践計画

所要時間：90～180 分（ご要望時間にあわせカスタマイズ可能）

参加特典：当日のセミナー資料（PDF 版）を希望者に進呈