合同会社 SHIP　研修パッケージ No.6

快適職場環境づくり・メンタルヘルス研修

働きやすさと働きがいを、職場全体で高める。

職場環境の課題発見から、改善策の立案・試行・評価まで。講義と実践的な演習・ワークを通じて、自部署で実行できる改善計画をつくる研修です。研修は、対象とテーマによって、「管理職・リーダー向け研修」の他、「一般社員向け研修」、「メンタルヘルス研修」などがあります。

研修の目的

快適な職場環境づくりおよび職場のメンタルヘルス対策の基本を理解し、自部署の職場環境の課題を把握するとともに、具体的な改善策の立案・実行・評価ができる力を身につけます。

管理職・リーダー向け研修（例）　各 90 分

回・テーマ	講義・ワークの内容
第 1 回 **基本と課題の発見**	講義「快適職場環境づくりの基本と管理職の役割」（30 分） 講義「職場環境の評価と課題の把握」（20 分） ワーク「自部署の職場環境の課題を考える」（30 分） 発表・質疑応答・まとめ（10 分）
第 2 回 **具体的な改善方法**	講義「職場環境改善の PDCA と評価」（25 分） ワーク「自部署の職場環境改善計画の作成」（30 分） 講義・演習「積極的傾聴による部下と同僚との接し方のポイント」（25 分） 発表・質疑応答・まとめ（10 分）
第 3 回 **アドバンス**	講義・演習「職場環境づくりに生かすナッジと行動科学」（30 分） 講義・演習「ストレスチェックに基づく職場環境改善」（30 分） 講義「管理職として知っておくべき職場のハラスメント」（20 分） 発表・質疑応答・まとめ（10 分）

ワーク・演習の具体例　「会議が長い」「部下から意見が出にくい」「一部の職員に業務が集中している」「ストレスチェックの集団分析の結果がよくない」などの課題について、実行可能な小さな改善策を検討します。

職場で取り組む改善テーマの例　①業務負担の偏り：担当業務の見える化、定期的な業務調整、②会議の効率化：議題の事前共有、時間設定、役割分担、スタンディングミーティング、③意見を言いやすい職場：全員の発言機会、相談ルートの明確化、④ソーシャルキャピタルの醸成：職場での参加イベントの開催、サンキューカードの活用

合同会社 SHIP　研修パッケージ No.6

一般社員向け研修（例）　各 60 分

回・テーマ	講義・ワークの内容
第 1 回 **基本と課題の発見**	講義「快適職場環境づくり：総論」（30 分） ワーク「自部署の職場環境の課題を考える」（25 分） 質疑応答・まとめ（5 分）
第 2 回 **具体的な改善方法**	講義「快適職場づくり：各論」（25 分） ワーク「自部署の職場環境改善計画の作成」（30 分） 質疑応答・まとめ（10 分）

メンタルヘルス研修（例）　各 60 分

回・テーマ	講義・ワークの内容
第 1 回 **セルフケアを学ぶ**	講義「職場のストレスと心の健康：セルフケアの基本」（25 分） 演習「アサーションと自律訓練法」（30 分） 質疑応答・まとめ（5 分）
第 2 回 **ラインケアを学ぶ**	講義「快適職場づくりと心の健康：ラインケアの基本」（20 分） 講義・演習「快適職場づくりの実際」（20 分） 演習「積極的傾聴」（15 分） 質疑応答・まとめ（5 分）

※各研究いずれも、実際の研修内容（日数、時間、内容、講師など）は、職場のニーズをお聞きしながら決定します。

講　師（予定）

福田 吉治　帝京大学大学院公衆衛生学研究科教授、産業医

宋 裕姫　株式会社 OH アナリティクス代表取締役、株式会社オフィス宋代表取締役、産業医

杉本 九実　帝京大学大学院公衆衛生学研究科助教、株式会社 PONO 代表取締役、産業保健師

松村 圭子　東京ブリエ保健師事務所代表、産業保健師

大野 知美　株式会社エクイハーモニー 代表取締役、あすそら社会保険労務士事務所、社会保険労務士

今村 幸太郎　帝京大学大学院公衆衛生学研究科准教授、公認心理師、臨床心理士

お問い合わせ先：合同会社 SHIP

URL : https://1ship.jp　E-mail: toiawase@1ship.jp