

研修のご案内

以下の内容は、研修の一例です。
貴社の状況をうかがい、複数の内容を組み合わせるなどのカスタマイズ。
受講者に届く研修、業務に役立つ研修を実施します。

サービス一覧

対象者	提案・サービス	お悩み・ご要望
部署全員	セルフケア研修	ストレスをゼロにはできないから、気持ちの切り替え、リラックス方法を知りたい。ストレスをコントロールしたい。
管理職	ラインケア研修	メンタルヘルス対策、いままで特にやってこなかったんだけど・・・何から取り組めばいい？
管理職	課題を整理するための「話の聴き方」研修	組織分析の結果で「サポートが低い」という判定が出た。部下の話を「愚痴」でなく、業務改善のヒントとして活用したい。
管理職	課題を整理するための「質問のしかた」研修	会議や面談の場で、部下の話を整理しながら、部下に気づきを与えつつ、成長させたい。
部署全員	コミュニケーション向上研修	組織分析の結果で「サポートが低い」という判定が出た。困った時にお互いすぐ声かけをし、サポートを依頼できる、話しやすい雰囲気職場にしたい。
人事担当者/管理職	「働く人のメンタルヘルス不調基礎知識」研修	人事担当者として、管理職として、働く人に関係する心の病気や状態のことを知りたい。
対象部署全員	復職者受け入れ研修	メンタルヘルス不調が回復し復職してくる人がいる。休職前と同じように働ける？ 歓迎会（飲み会）はやってもいい？ 業務上はどんな準備が必要？
対象部署全員 管理職 人事担当者	大人の発達障がい（が疑われる）従業員への対応研修	発達障がいってどんな状態か知りたい。発達障がいかな？と思う従業員への対応はどうすれば？

メンタルヘルス セルフケア研修

担当者向け

全社員向け

役員向け

管理職向け

その他

こんなときに

ストレスをゼロにはできないから、気持ちの切り替え、リラックス方法を知りたい。
ストレスをコントロールしたい。

研修の目的

- ・ストレスとメンタルヘルスの関係を知る
- ・セルフケアの基本を知る
- ・ストレスの対処法を学ぶ

講義概要

- ・研修所要時間 2 時間～ 3 時間
- ・受講形式 講義+セルフワーク
- ・定員 30人

カリキュラム例

1	メンタルヘルスとストレスの 関係を学ぶ	講義	ストレスって何？どうしたら起こるの？ そのメカニズムを解説。
2	「メンタルヘルス不調」とは どういう状態なのかを知る	講義	最初のサインは小さなもの。 あれ？いつもと違うかな？と自分で気づけるように 「不調」のサインを知っておきましょう。
3	ストレスの コントロール方法を学ぶ	ワーク	わたしはどんな時に緊張する？どんな時に不快になる？ そのとき普段はどうしてる？ 普段無意識にやっているストレス解消法を書き出して、 意識的にやってみましょう。

講師

リエゾンエイド 代表 武藤みやび （臨床心理士）

料金

研修 1回料金 200,000円（税抜）～

※事前打ち合わせ費用を含みます。

※会議室は貴社にてご用意ください。

※東京以外の道府県の場合は交通費別途

メンタルヘルス ラインケア研修

担当者向け

全社員向け

役員向け

管理職向け

その他

こんなときに

- ・メンタルヘルス対策、いままで特にやってこなかったんだけど・・・何から取り組めばいい？
- ・管理職に部下の健康管理の重要性を理解させたい。

研修の目的

1. メンタルヘルスの基本を学ぶ
2. メンタルヘルス対策・対応を知る
3. ラインによるケアを理解する
4. ラインケアに必要な知識・スキルを学ぶ

講義概要

- ・研修所要時間 2～3 時間
- ・受講形式 講義+グループワーク
- ・定員 20～30人

カリキュラム例

1	メンタルヘルスの現状	講義	メンタルヘルスに関する社会の状況を解説 (社会問題としての自殺・うつ、企業へのダメージなど)
2	ストレスとメンタルヘルスの関係	講義	ストレスとは？メンタルヘルス不調とは？ ストレスが発生するメカニズムとそれを軽減する方法
3	職場におけるメンタルヘルス対策	講義	<ul style="list-style-type: none"> ・安全配慮義務とは何か ・管理職が行うべきケアの内容 (専門家ではないけど、毎日接しているからできることがある)
4	メンタルヘルス不調の予防方法	講義	<ul style="list-style-type: none"> ・部下の不調への気づき方と気づいたときの声のかけ方 ・日頃のコミュニケーションの取り方
5	相談の受け方・部下の話の聴き方	ワーク	<ul style="list-style-type: none"> ・相談を受けるときは日頃の指示・命令とは異なる ・傾聴とは/傾聴スキル

講師

リエゾンエイド 代表 武藤みやび (臨床心理士)

料金

研修 1回料金 200,000円 (税抜) ～

※事前打ち合わせ費用を含みます。

※会議室は貴社にてご用意ください。

※東京以外の道府県の場合は交通費別途

課題を整理するための 「話の聴き方」研修

担当者向け

全社員向け

役員向け

管理職向け

その他

こんなときに

- ・ストレスチェックの組織分析結果で「サポートが低い」という判定が出た。サポートを向上させたい
- ・部下からの話を「愚痴」として聞くのではなく、業務改善に活かしていきたい

研修の目的

- ・管理職が部下の話から「受け取る」機能を高める
- ・話を「聴く」ことの意味を知る
- ・「聴く」姿勢を身につける

講義概要

- ・研修所要時間 2～3 時間
- ・受講形式 グループワーク
- ・定員 20人

カリキュラム例

1	話を「聴く」意味	講義	話を聴いてもらってほしかった体験はだれでもあるはず。メンタルヘルスと「話を聴いてもらうこと」の関係を理解する。
2	面談の実施方法	講義	管理職の心構え、基本的な傾聴スキル
3	スキルトレーニング（1）	ワーク	・面談開始場面を想定してロールプレイング （貴社の具体的課題を想定したテーマを設定します）
4	スキルトレーニング（2）	ワーク	・部下からネガティブな相談をされる場面を想定して ロールプレイング

講師

リエゾンエイド 代表 武藤みやび（臨床心理士）

料金

研修 1回料金 350,000円（税抜）～

- ※事前打ち合わせ費用を含みます。
- ※会議室は貴社にてご用意ください。
- ※東京以外の道府県の場合は交通費別途

課題を整理するための 「質問のしかた」研修

担当者向け

全社員向け

役員向け

管理職向け

その他

こんなときに

- ・ストレスチェックの組織分析結果で「サポートが低い」という判定が出た。サポートを向上させたい
- ・部下の気持ちを整理し、成長に導く面談を行いたい。

研修の目的

- ・意図・目的をもって質問できるようにする
- ・適切な問いの立て方を学ぶ
- ・「気づき」を促す問いについて学ぶ
- ・問題解決志向の向上を目指す

講義概要

- ・研修所要時間 3 時間
- ・受講形式 グループワーク
- ・定員 20人

カリキュラム例

1	「訊く」（＝質問）する意味	講義	<ul style="list-style-type: none"> ・「聞く」「聴く」「訊く」の違い ・知りたいことを訊くのではない
2	確認のための問い	講義	<ul style="list-style-type: none"> ・「主訴」を明らかにするための質問
3	スキルトレーニング（1）	ワーク	ロールプレイング （貴社の具体的課題を想定したテーマを設定します）
4	部下の「気づき」を促す問い	講義	<ul style="list-style-type: none"> ・対話を通して考えを深めるための「ソクラテス問答」
5	スキルトレーニング（2）	ワーク	ロールプレイング

講師

リエゾンエイド 代表 武藤みやび （臨床心理士）

料金

研修 1回料金 350,000円（税抜）～

- ※事前打ち合わせ費用を含みます。
- ※会議室は貴社にてご用意ください。
- ※東京以外の道府県の場合は交通費別途

職場を活性化 コミュニケーション向上研修

担当者向け

全社員向け

役員向け

管理職向け

その他

こんなときに

- ・組織分析の結果で「サポートが低い」という判定が出た。サポートをアップさせたい
- ・困った時にお互いすぐ声かけをし、サポートを依頼できる、話しやすい雰囲気職場にしたい

研修の目的

- ・「わたし」と「あなた」は違うことに気づく
- ・「常識」や「当たり前」の呪縛を解く
- ・状況に柔軟に対応できるしなやかな「アタマ」と「こころ」を目指す

講義概要

- ・研修所要時間 2時間～3時間
- ・受講形式 講義（少なめ）+グループワーク中心
- ・定員 20～30人

カリキュラム例

1	「認知」とは	講義	認知とはものの見方・考え方のこと。認知と感情・気分、身体 の反応、行動などの関係性を解説
2	考え方・感じ方の「クセ」	講義	個人がそれぞれもっている、基本的な人生観や価値観、信念（ス キーマ）によって生まれる「自動思考」を知る
3	こころの柔軟性をあげる ストレッチ	ワーク	職場や日常生活で起きるできごとを各自想像してもらい、 そのときの反応、うごき・感情が人によって大きくことなること をグループワークで体験する
4	まとめ	講義	・感じ方や価値観が大きく異なるメンバーと働いていることを 認識し、その上での「伝え方」「確認のしかた」を検討 ・自分の「クセ」「こうあるべき」を少しほぐして、さまざま な状況に柔軟にできるようになる。

講師

リエゾンエイド 代表 武藤みやび（臨床心理士）

料金

研修 1回料金 300,000円（税抜）～

- ※事前打ち合わせ費用を含みます。
- ※会議室は貴社にてご用意ください。
- ※東京以外の道府県の場合は交通費別途

働く人のメンタルヘルス不調 基礎知識研修

担当者向け

全社員向け

役員向け

管理職向け

その他

こんなときに

人事担当者として、管理職として、働く人に関係する心の病気や状態のことを知りたい。

研修の目的

- ・メンタルヘルスの基礎知識を身につける
- ・精神疾患に対する差別や偏見をなくす
- ・それぞれの病気の特性をふまえた適切な対応を知る

講義概要

- ・研修所要時間 2～3 時間
- ・受講形式 講義
- ・定員 20～30人

カリキュラム例

1	日本のメンタルヘルスの現状	講義	「心の病」は個人の問題ではなく、社会全体で取り組む問題
2	代表的な精神疾患	講義	統合失調症、うつ、パーソナリティ障害、不安障害、PTSDなど
3	うつとその仲間	講義	うつとうつに関連した各疾患の症状と職場での対応方法
4	大人の発達障がい	講義	発達障がいのタイプとそれぞれの特性、職場での対応方法
5	トラブル発生時の応急処置	講義	メンタルヘルスの問題を抱える人に対して、専門家の支援の前に職場や家庭で提供する支援方法

講師

リエゾンエイド 代表 武藤みやび（臨床心理士）

料金

研修 1回料金 250,000円（税抜）～

- ※事前打ち合わせ費用を含みます。
- ※会議室は貴社にてご用意ください。
- ※東京以外の道府県の場合は交通費別途

復職者を受け入れる部署/チームの準備 復職者受け入れ研修

担当者向け

全社員向け

役員向け

管理職向け

その他

こんなときに

メンタルヘルス不調から復職してくる人がいる。
休職前と同じように働ける？ 歓迎会（飲み会）はやってもいい？ 業務上はどんな準備が必要？

研修の目的

- ・ 復職者の状況、心情をイメージできるようになる
- ・ 復職者に対し求められる配慮ができるようになる
- ・ 復職する人に対して負担をかけすぎず、ゆっくりとした回復をサポートできるようになる

講義概要

- ・ 研修所要時間 2～3 時間
- ・ 受講形式 講義+グループワーク
- ・ 定員 20～30人

カリキュラム例

1	疾患に関する基礎知識	講義	(復職者の症状について) どんな症状か、どんなことが苦手かななどを解説
2	自分自身のメンタルケア	講義	・ メンタルヘルスの課題はだれでも抱える可能性がある。 自分自身のケアを学ぶ ・ 偏見や差別意識をなくす
3	支援内容の洗い出し	ワーク	職場で具体的に支援が必要となる場面を洗い出す
4	不調の気づき方・応急処置	講義	・ 同僚が体調を崩していたらそれに気づき、声かけをする ・ メンタルヘルスの問題を抱える人に対して、専門家の支援の前に職場で提供する支援方法を学ぶ
5	支援の役割分担を検討する	ワーク	日々の業務支援において誰が何をどこまでサポートするのかを検討。特定の人に負荷がかからないように。

講師

リエゾンエイド 代表 武藤みやび (臨床心理士)

料金

研修 1回料金 250,000円 (税抜) ～

※事前打ち合わせ費用を含みます。

※会議室は貴社にてご用意ください。

※東京以外の道府県の場合は交通費別途

大人の発達障がい（が疑われる） 従業員への対応研修

担当者向け

全社員向け

役員向け

管理職向け

その他

こんなときに

発達障がいと最近よく聞くが、どういうものなのか知りたい
発達障がいと疑われる従業員への対応はどうすればよいか知りたい

研修の目的

- ・「発達障がい」の特性を正しく理解する
- ・発達障がいの従業員を上手に活用し、業務遂行能力や職場への適応を高める
- ・いかに活躍してもらうか、という視点からサポートできるようになる

講義概要

- ・研修所要時間 2～3 時間
- ・受講形式 講義
- ・定員 20～30人

カリキュラム例

1	発達障がいとは	講義	発達障がいの基礎知識
2	発達障がいの種類	講義	発達障がいの代表的なタイプ
3	種類ごとの得意/不得意業務	講義	得意なことと業務上課題となりやすい点
4	事例紹介	講義	トラブル事例および解決方法などを紹介
5	ディスカッション	ワーク	具体的な課題、困りごとについて、対応方法を検討

講師

リエゾンエイド 代表 武藤みやび（臨床心理士）

料金

研修 1回料金 250,000円（税抜）～

- ※事前打ち合わせ費用を含みます。
- ※会議室は貴社にてご用意ください。
- ※東京以外の道府県の場合は交通費別途