

# ストレスから自分を守り、イキイキと働くために 管理者のためのメンタルアップ講座

金沢  
キャンパス  
組織マネジメント

[中小企業大学校 金沢キャンパス開催]

## 研修のねらい

メンタルヘルスの不調を訴える社員が増えており、多くの企業がその対策に迫られています。特に管理者は、職場環境や業務の複雑化・高度化によるマネジメントの難しさやプレッシャーにより強いストレスに晒される機会が多く、メンタルダウンを招きやすい立場にあると言えます。

この研修では、管理者自身がメンタルヘルス不調に陥らずイキイキと働けるための考え方や対処法を理解するとともに、職場全体のモチベーションをアップするためのメンバーへの関わり方、マネジメントの手法を学びます。

## 研修のポイント

- ✓ 自身のストレス要因や「思考のクセ」を理解します。
- ✓ ストレスとの向き合い方や対処方法について学びます。
- ✓ 職場全体を活性化するマネジメントの手法について考えます。

## 研修期間

2026年

2/5<sup>木</sup> ~ 2/6<sup>金</sup>

(2日間・13時間)

## 対象者

### 管理者、新任管理者等

- ・ 職場での不安やイライラを抱え込みやすい方
- ・ 部下や上司との関わり方で悩んでいる方
- ・ 職場の雰囲気改善を希望している方

定員 12名

受講料 22,000円(税込)

## 会場

金沢パークビル 9階 902 会議室

石川県金沢市広岡3-1-1

※9階エレベーターを出て正面の会議室です

※中小機構のロゴマークが目印です

月日	時間	科目	内容
2/5 <sup>木</sup>	9:20-9:30	オリエンテーション	
	9:30-12:00	自身の現状を把握する	メンタルヘルスの重要性を認識した上で、自身のタイプ(性格傾向・行動パターン)やストレス反応について理解します。 <ul style="list-style-type: none"><li>・ なぜメンタルヘルスが大切なのか</li><li>・ 自身のタイプを理解する</li><li>・ 自身の状態に気づけるストレス反応</li></ul>
	13:00-17:00	セルフケアの考え方と強化法	職場のストレスと上手く付き合っていくための対処法(セルフケア)を理解した上で、自身に合ったセルフケア強化法について考えます。 <ul style="list-style-type: none"><li>・ セルフケアを強化するためのポイント</li><li>・ ストレス耐性の強化</li><li>・ ストレスへの対処</li><li>・ モチベーションの向上</li><li>・ 自身に合ったセルフケア強化法を考える</li></ul>
2/6 <sup>金</sup>	9:30-11:30		
	12:30-17:00	職場を元気にするマネジメント	職場全体の人間関係を改善し、管理者自身もイキイキと働くためのマネジメントのあり方について学びます。 <ul style="list-style-type: none"><li>・ 管理者に必要な傾聴</li><li>・ 部下のモチベーションの引き出し方</li><li>・ アンガーマネジメントのポイントと効果的な吐き方</li><li>・ 職場での実践に向けて</li></ul>
	17:00-17:10	修了証書授与	

※カリキュラムは、都合により一部変更する可能性がありますので、あらかじめご了承ください。

## 講師紹介(敬称略)



株式会社メンタル・リンク 代表取締役社長/公認心理師

### 宮本 剛志 (みやもと つよし)

教育関係の企業で事業所や相談室の責任者、日本産業カウンセラー協会で相談室長を経験。その後、カウンセラー・研修講師として心理学をもとに「ハラスメント・メンタルヘルス対策こそ組織のあり方を変える」というミッションで起業。研修・講演は年間約150回、カウンセリングは年間約400人(延べ人数)。社外では複数の組織でのハラスメント防止委員会の外部委員・顧問、シニア産業カウンセラー育成講座講師等を務める。著書に「怒り上司のトリセツ」(時事通信社)、「怒りとうまくつき合うアンガーマネジメント入門」(SMBC)等がある。