

管理職・リーダーのための

メンタルヘルス・マネジメント 基本コース

開催日

2025年 7月24日(木)～25日(金)
2026年 1月20日(火)～21日(水)

開催形態 オンライン

※Zoomによるセミナーとして開催いたします。

対象

- ・職場でメンタルヘルス対策を推進する立場の方（管理職・リーダー、人事・総務担当者など）
- ・メンタル不調の部下・メンバーへの対応に悩んでいる方
- ・自身もストレスを抱えながら、他者のメンタルケアに関わる必要がある方
- ・職場環境の改善や若手育成において、メンタルヘルスの知識を活かしたい方

※このコースはご自身の治療を目的としてはおりません。
現在、精神科・心療内科等で治療を受けていらっしゃる方は、ご遠慮ください。

■ 本セミナーのねらい

- ・このコースでは、職場におけるご自身および周囲の人たちのメンタルヘルスの向上、健全な組織風土づくりを通じて組織の活性化、生産性向上、人材育成と定着の支援につなげることを目的としています。
- ・働き方改革の流れで就業時間が短くなる一方で、仕事量はますます増加しているのに人員は削減され、結果としてひとりひとりにかかる負担が増大し心身ともに疲弊している職場が増えているのではないのでしょうか。また社内外の様々なストレス要因は増加するなかで、対人関係の希薄化、将来に対する不安、相互に援助し合う関係が低下し、ストレスが自己回復力の限界を超えてしまい、メンタル不調に陥る社員が増えてきています。
- ・最近はネット依存や生活管理ができない若手がメンタル不調になるケースも多く見られ、さらに組織への帰属意識、働き方への意識、モチベーションの源が多様化し、そこからハラスメント問題やメンタルヘルス面の問題が発生しています。
そしてメンタルヘルス対策ができていない企業は、ハラスメント問題が生じやすく、採用や人材育成にも悪影響がでて存続発展が難しくなっています。その一方で、メンタル不調の予防や職場復帰がうまくいっている組織も多く見られます。

■ 本セミナーの特長

- ①職場におけるメンタルヘルスやストレスマネジメントについて基礎から学び、より健全な職場風土づくりに活かすポイントを学びます。
- ②自分自身を振り返ることで、自己のメンタルヘルスの状態を把握できます。また、周囲の人のストレスサインを見つけ、心の問題を抱えたときの適切な対処法を学びます。
- ③予防、早期発見などの具体的な対応について学び、メンタル不調者を未然に防ぐポイントを学びます。

本コースのゴール(期待成果)

メンタルヘルス・
ストレス耐性の向上
モチベーション向上

若手の育成と定着
ダイバーシティの推進
ハラスメントの防止

継続した生産性向上
組織活性化
イノベーション

プログラム

<昼休み 12:00～13:00>

時間	1 日 目
10:00	1 メンタルヘルスとストレスマネジメント ～ストレスとメンタルヘルスの関係～ <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスの正しい理解 ・ストレスが生じる原因 ・ストレスと生産性の関係 ・自己のストレス度チェック ・ストレスを上手に発散する ・自分の性格とストレスの関係 ・職場マネジメントへの応用【ストレスチェック・性格分析】 ※ストレス発散の為の職場で簡単にできるエクササイズ【実習】
	2 予防とストレスにタフな職場づくり ～心の栄養ストローク～ <ul style="list-style-type: none"> ・働きがい・やりがいのある職場づくり ・心の栄養とメンタルヘルスの関係 ・健全な職場風土づくり ・メンタルヘルスは予防が重要 【実習】
17:00	

2 日 目
3 早期発見と具体的対処法 ～実際のマネジメントへの適用～ <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスサインの見分け方 ・不調者への声かけと接し方 ・マネジメントカウンセリングの具体的進め方 ・面談での聴き方 ・ケーススタディ ・ロールプレイング 【実習・ケーススタディ】
4 メンタル不調についての理解 <ul style="list-style-type: none"> ・うつと新型うつ ・アルコール依存 ・発達障がいの方への対応、接し方 ― 二次障がいを防ぐことの重要性
5 組織としての仕組みづくり ～組織としての取り組み～ <ul style="list-style-type: none"> ・組織としてのメンタルヘルスへの対処 ・復帰のために
6 まとめ <ul style="list-style-type: none"> ・質疑応答

- ◆ 関係部門・関心のある方へご回覧・ご紹介ください。
- ◆ 「参加者の声」は裏面をご参照ください。

※プログラム内容・スケジュールは変更されることがあります。

メンタルヘルス・マネジメント基本コース

講師紹介(敬称略)

高橋 和美
(たかはし かずみ)

㈱プレイバック・シアター研究所
主任講師

サービス業、コンサルティング会社を経て、2016年2月より㈱プレイバック・シアター研究所。人材開発・組織開発の教育・研修事業部の責任者として、企画・講師に携わり現在に至る。気づく→わかる→できる→現場で活用するまで落とし込んだ体感型研修、ワークショップスタイルで、その人の強みや可能性を引き出し、その人らしく活躍するための人材開発を手掛けている。
国家資格 キャリアコンサルタント

参加者の声

- ・管理職としてマネジメントをするにあたり、見えづらい部分であるメンタルに対する知識を得ることができました。どのよう
にどこまで踏み込んでいいものかわからずにいましたが今回の研修で日々の接し方や対応方法を学ぶことができました。
- ・研修内のケーススタディで実際に面談をシチュエーションする時間があつたので、職場に戻ってからすぐに実践できそうです。
- ・現在の自分のメンタル状態を知ることができました。ストレスに対するケアについても学べたため、職場でも、周りのメン
バー状況を見ながらストレスサインに気付けるよう目配りしていきます。

お申し込みについて

定員になり次第、申込受付を終了します。お早めにお申し込みください。

1



パソコン(各種検索サイト)からダイレクトで

セミナーID(半角数字) **JMA 100189** で検索

もしくは、<https://school.jma.or.jp/>

※貴社の情報セキュリティ方針等でwebからのお申し込みが難しい方は
JMAマネジメントスクールまでお電話にてお問い合わせください。
TEL : 03(3434)6271

2



スマートフォン
タブレットから



参加料 (消費税込)

一般社団法人日本能率協会法人会員	121,000円/1名
上 記 会 員 外	144,100円/1名

※参加料にはテキスト(資料)費が含まれています。

※法人会員ご入会の有無につきましては、下記HPにてご確認ください。
<https://www.jma.or.jp/membership/>

※参加申込規定はJMAマネジメントスクールのWebページ(<https://school.jma.or.jp/>)
に掲載しておりますのでご確認、ご同意のうえお申し込みください。

キャンセル・参加日程変更の規定

キャンセルご連絡日	キャンセル料	日程変更手数料 (年度内一回限り)
開催15日前～開催8日前 (開催当日を含まず)	参加料の10%	無 料
開催7日前～前々日 (開催当日を含まず)	参加料の30%	5,500円(税込)
開催前日および当日	参加料の全額	7,700円(税込)

参加日程の変更については、変更後の日程で確実に参加すること、かつ手数料を
お支払いいただくことを条件に1回のみ可能といたします。

電話でご確認後、所定のお手続きをお取りください。万が一キャンセルの場合、
初回のお申出の日付により上記キャンセル料が発生します。なお変更後の日程の
キャンセルの場合も上記キャンセル料を申し受けますのでご了承ください。変更は
同一年度内(4月～翌年3月)に限りです。

(注)変更・キャンセルの場合は必ずJMAマネジメントスクールの問い合わせフォーム
よりご連絡ください。

オンライン受講の方法

- ・オンライン会議ツール「Zoom」で配信します。
事前に接続テスト (<https://zoom.us/test>) にアクセスいただき、動作をご確認ください。
 - ・1申込につき1名様がお受講ください。(著作権の観点から1申込で複数の方のご受
講はお受けしません)
 - ・ビデオオンでできる環境をご用意ください。イヤホンやヘッドセット、外部スピーカ
ーを使用してお受講をおすすめします。
 - ・お申し込み時、参加される方のメールアドレスを必ず登録してください。
 - ・テキストは事前に配付します。
 - ・本セミナーの講義資料および配信映像の録画、録音、撮影など複製ならびに二次利
用は一切禁止です。
 - ・Zoomにおけるリモート制御ならびにレコーディング機能はホスト側にて停止させて
いただきます。
- ※お申し込みの前に必ずオンラインLIVEセミナー規約をご確認ください。
お申し込み完了を以て規約に同意したことといたします。

参加定員 30名 参加人数が最少催行人数に達しない場合は、延期もしくは中止に
させていただきます場合がございます。

申込に関するお問い合わせ先 (参加証・請求書・キャンセル・変更などに関する内容)

JMAマネジメントスクール TEL : 03(3434)6271

電話受付時間 月～金曜日9:00～17:00 ただし祝日を除く

E-mail : seminar@jma.or.jp FAX : 03(3434)5505

プログラム内容に関するお問い合わせ先 (企画担当)

一般社団法人日本能率協会 経営・人材革新センター

〒105-8522 東京都港区芝公園3-1-22 TEL : 03(3434)1955(直通)

日本の経営革新

×
学びと成長



日本能率協会 (JMA) は、企業経営の要である「ひと」の力を最大にすることを通じ、
新たな経営・組織づくりに貢献します。

社長・役員向けプログラムのほか、次世代経営者・幹部育成のための長期プログラム、
役職別の能力開発研修、人事・教育、マーケティング、営業、開発・設計・技術、生産、
購買・調達など専門領域のスキルアップ研修など年間2,000本以上の公開型研修を開催
しています。また、企業・自治体・学校向け、個別課題解決支援も行っています。

会員制度のご案内

一般社団法人日本能率協会は法人を
対象とした法人会員制度を設け、
セミナー参加料割引をはじめ各種
サービスを提供しております。
是非この機会にご入会をご検討
ください。

詳細は
[https://www.jma.or.jp/
membership/](https://www.jma.or.jp/membership/)

JMAが選ばれ続ける4つの理由

1 現場課題に
合わせた
プログラム内容

2 実践力のつく
演習

3 研修結果を
継続させる仕組み

4 多様な業界、
業種と交流