

製造業向け 自己成長力向上セミナー

～ 現場を支える「折れない心」を育てる！～

開催日時 **2026年 9月 1日(火)** **大阪会場**
2026年12月14日(月) **名古屋会場** 各回とも 10:00～17:00

対 象 ・生産・製造・開発技術部門の若手社員の方

講 師 **岡 亜希菜 氏**
(株)A&Mコンサルト

参加料(税込) 法人会員: 56,100円/1名
会 員 外: 61,600円/1名

※参加料にはテキスト(資料)費が含まれています。
※昼食の提供はございません。(各自でご用意ください。)
※法人会員ご入会の有無につきましては以下URLにてご確認ください。
<https://www.jma.or.jp/membership/>
※お申込みページ内参加申込規定を確認・同意のうえお申込みください。

ね ら い

製造業の現場では、品質・コスト・納期への対応に加え、突発的なトラブルや複雑化する業務への柔軟な対応が求められています。

さらに近年は、人手不足や若手育成など、人材育成そのものの難しさを感じる職場も増えています。

また、製造現場は「当たり前」にできていることが求められるため、自分自身の成長や成果を実感しにくい環境になりがちで、日々のプレッシャーの中で自信を失ったり、目の前の対応に追われてしまうケースも少なくありません。

本セミナーでは、製造現場で起こり得るケーススタディや対話型ワークを通じて、自分自身の感情や反応傾向を客観的に理解し、感情の言語化や周囲との対話を行いながら、「レジリエンス力」を実践的に高めていきます。

また、困難な状況にも臨機応変に対応し、自ら学び、成長し続ける力を養うことで、「問題が起きても立て直せる職場づくり」につなげていきます。

特に配属2～3年目など若手社員の方のご参加が効果的です。

■ プログラム

10:00～17:00 [昼食] 12:00～13:00

■ オリエンテーション

1. セミナー目的共有
 - ・なぜ今、製造業にレジリエンスが必要なのか
2. 研修内で取り組むこと
3. 共有TIME「最近、現場で大変だったこと」 **グループワーク**

■ 1 製造業で働く者として持っておくべきレジリエンス力

1. レジリエンスとは何か
 - ・レジリエンスの定義～「折れない」ではなく「立て直す力」～
2. 今の製造業を取り巻く環境 **グループワーク**
3. レジリエンス力を高めることで得られるもの
4. 最近の困った・辛い場面を振り返る **個人ワーク・グループワーク**

■ 2 自分の反応傾向を知る

1. レジリエンス向上に欠かせない「言語化」
2. レジリエンスチェック **チェックシート**
3. レジリエンスケーススタディ **グループワーク**
 - ・登場人物はどのような気持ちか
 - ・自分ならどうするのか

■ 3 レジリエンス力の高め方

1. レジリエンスを支える5つの力
 - ①自尊心 ②感情調整 ③自己効力感 ④楽観性 ⑤人間関係

■ 2. レジリエンスは育てられる **個人ワーク・グループワーク**

- ①自尊心 ・現場で役に立てた経験を書き出してみましょう
- ②感情調整
 - ・各場面でどのように気持ちを切り替えるか考えましょう
 - 例) 急なクレーム対応/上司からの強い指摘/作業ミス
- ③自己効力感
 - ・大変だったけれど乗り越えた経験を語ってみましょう
 - ・やり切る、乗り越えるコツ～細かく分けて実践しやすくする～
- ④楽観性
 - ・自分にできること、できないことを分ける
 - ・自分にできることの実践、できないことへの対処法
- ⑤人間関係
 - ・助けを求められる人になる
 - ・周りの人を巻き込む力

■ 4 トラブルが起きた時にどう対応するのか **グループワーク**

1. こんな時どうする?～図面通りで起きたトラブルと品質対応～
2. トラブル時の感情調整
3. 対応できることを冷静に探す
4. トラブル時に対話力

■ 5 レジリエンス向上のために日々の行動 **個人ワーク・グループワーク**

1. レジリエンス向上のコツは習慣化
2. 行動宣言

※プログラム変更される場合があります。あらかじめご了承ください。

