長野経研 実務セミナーのご案内

新企画

健康で働くための ストレスマネジメント＆メンタルサポート 実践セミナー

日 時 2026年12月14日(月)10:00～16:30（受付開始9:30）

会 場 八十二別館(長野市) ※裏面参照　**定 員** 54名

講 師 バランスコミュニオン 代表 服部（はっとり） 裕子（ひろこ） 氏

働くすべての人にとって「心の健康」は仕事と人生の土台です。一方で、仕事や職業生活に強い不安やストレスを感じている人は約７割(※)。心のケアは、一人ひとりに欠かせないテーマです。

本セミナーでは、現代社会で心が疲れやすい背景を理解したうえで、ストレスやメンタルヘルスの知識を身につけ、自分の考え方のクセに気づき、自らストレスマネジメントを実践する方法を学びます。さらに、部下や同僚の不調に早く気づき、対応するための視点もお伝えします。

柳のようにしなやかに働き生きるためのヒントを、一緒に見つけませんか？

※厚生労働省「令和６年　労働安全衛生調査（実態調査）」

カリキュラム

１．自分の心身に意識を向けることからはじめよう

(１)今のストレスを軽減しよう、自分の心と身体の声を聴く

(２)日々の中での不安・困っていること・悩まれていること

(３)モヤモヤは悪いものではない、変えられるものを変えよう

２．ストレス時代の現状

(１)労働者をめぐるメンタルヘルスの厳しい現状

(２)心の病の最も多い年齢層

(３)職場のメンタルヘルス対策 ～４つのケア～

３．ストレスに対する理解を深めよう！

(１)ストレスとは？あなたの心や身体のＳＯＳ・対処法は？

(２)ストレス要因となる職場環境

(３)適度なストレスの存在こそ生産性を最も高める

(４)ストレスセルフチェック　慢性化の症状が複数みられる場合は専門家へ

(５)ストレスのメカニズムと対処法

(６)目指すは『柳』すぐに戻るしなやかさ

４．実践！ストレスマネジメント　具体的な方法を知ろう

(１)自分の現状を理解する

・ストレスチェック制度の真のねらいを理解する

(２)認知を変える

・職場で叱られて辛くなる人とならない人の認知の違い

・リフレーミングにより受け取り方を変えよう

・自分を辛くさせる考え方のクセ『認知の歪み』に気づく

(３)行動を変える

・人生・仕事を健康で充実させる優先順位

・自分の人生を大切にするための意識と行動

・自分のストレス要因となる意識・行動で削減できるものを考える

・日常の行動を変えることで心の在り方も変わる

(４)周囲との関係性の中で相互ストレスケアを目指す

・自分の『強みを活かす』ための相互フィードバック

・『協力され上手』になるためにはどうする？

・自分のストレスを減らすために押さえておきたい仕事の進め方

・自分の意見の上手な伝え方　アサーティブコミュニケーション

・笑顔で挨拶、相談をすることが疲れを軽減する

・【ご参考①】健康的な生活のための７つ＋αの習慣　セルフチェック

・【ご参考②】精神的に強い人が「絶対にしない」10のこと

５．部下や同僚のためにメンタルヘルス不調に気づく視点と意識をもつ

(１)メンタルヘルスとは？メンタルヘルス不調の症状

(２)いつもと違う！？早期発見のためのチェックポイント

(３)メンタルヘルス不調が疑われたら専門家へ

(４)一人ひとりが健康を守るために知っておきたい『自己保健義務』

(５)上司の立場において求められる『安全配慮義務』

６．ストレスと上手に付き合うために

(１)今すぐ実践！しなやかに生きる・働くためのストレスマネジメント

(２)心に優しいメッセージ

※本セミナーではグループワークを行います。

※講義中の録音・撮影、携帯電話やパソコンなどの使用はご遠慮願います

一般財団法人 長野経済研究所　〒380-0936 長野市岡田178-13 八十二別館3階
TEL:026-224-0502(直通)／0501(代表) FAX:026-224-6233

松本経営相談室　〒390-0874 松本市大手3-1-1 松本ビル(八十二長野銀行松本営業部5階)
TEL:0263-35-9382　FAX:0263-33-8582

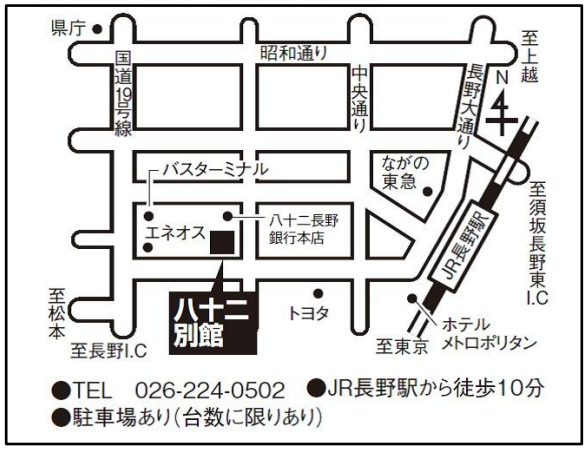


講　師　　バランスコミュニオン 代表　服部（はっとり）　裕子（ひろこ）　氏

　ファッション・テーマパーク・人材ビジネス業界にて、店長・採用・人材開発・組織風土改革に従事。その後、大学等の教育機関にてキャリア開発に携わる。現在は、自分の主体性を引き出し、自律したキャリアを築き自己成長できる「自律型人材育成」と、個人と組織のニーズの調和を図り、個人と組織の成長を促す「活き活き組織開発」のセミナー・研修・カウンセリングを行う自律型人材開発コンサルタントとして活動する。
　セミナーや研修においては、これまでの教え込む指導型講義ではなく、受講者に寄り添い、気づきや学びを引き出す対話型学習には定評がある。

●会場ご案内

■長野会場（八十二長野銀行本店別館）



●TEL　026-224-0502　●JR長野駅から徒歩10分
●駐車場あり（台数に限りあり）

●受講料

マネジメント会員	20,900 円
一　般　会　員	25,300 円
会　員　以　外	31,900 円

＊テキスト代・昼食代・消費税込

●申込方法

- □ 当研究所ホームページよりお申込みください。（https://www.neri.or.jp）
- □ 開催日前月までを目途に、「請求書」をお送りいたします。
  請求書記載の期日までに受講料をお振込みください。
- □ 満席等により、お席をご用意できない場合は、電話でご連絡いたします。
- □ お取り消しの場合は **12 月 10 日（木）17：00** までにご連絡をお願いします。
  それ以降は受講料をお返しできません。
- □ 定員になり次第締め切らせていただきます。（満席の場合は HP にてお知らせいたします。）
- □「受講票」は発行しておりませんので、当日受付にて確認いたします。
- □ 同業種の方は受講をお断りする場合がございますので、あらかじめご了承ください。

お申込みの流れ

01　お申込み
長野経済研究所のホームページよりお申込みください。
申込受付されますと、自動返信メールが届きます。

02　請求書の送付
お申込みのメールアドレス宛に請求書をお送りいたします。
（開催日前月までを目途）
支払期日までに受講料をお振込みください。

03　開催当日
当日、会場で受付（出席確認）をいたします。
※受講票は発行しておりません。