令和7年度　ストレスマネジメント研修 実施要綱

１　目　　的　　ストレスに対する理解を深め、ストレスをためないための行動や考え方、コミュニケーション、自分自身で行うことのできるケアを学ぶ。

２　主　　催　　奈良県市町村職員研修センター
（公益財団法人 奈良県市町村振興協会内）

３　日　　時　　令和７年８月５日（火）　１日間
９時５０分～１６時００分

４　場　　所　　奈良県市町村会館　２階中研修室
橿原市大久保町３０２番１
ＴＥＬ：０７４４－２９－８２５５

５　対 象 者　　受講を希望する職員
定員　５０名
※申込状況等により前後する場合があります。

６　研修内容　　別紙日程表のとおり

７　研修資料　　**本研修の資料は、各自で印刷いただき、当日お持ちくださいますようお願い致します。**
※印刷する資料は受講決定時にホームページにアップロード（要ログイン）いたします。なお、掲載期間は、研修当日までとします。

８　そ の 他
（１）持参するもの。**筆記用具、印鑑（サイン可）、研修資料**
（２）昼食は、各自で用意してください。
持参される場合は、研修室内でおとりください。
（３）お車で来館される場合
・パスカード持参の方 → そのまま入出庫してください。
・上 記 以 外 の 方 → 当会館入庫の際、駐車利用券をお取り頂き、研修室内で磁気処理をして下さい。磁気処理機は、研修室の後方に設置してあります。
※立体駐車場との連絡通路は開放いたしませんのでご注意ください。

（４）受講者の方へ

・お車で来館される場合は、必ず奈良県市町村会館の駐車場（平面または立体駐車場）に駐車してください。近隣施設の駐車場についての費用は負担できません。

・風邪症状や発熱等、感染の疑いがある場合は受講を見合わせてください。

・手洗い・咳エチケットの励行にご協力をお願いします。

・換気のため、窓・扉を開放します。各自で衣服等により寒暖調節をお願い致します。

・体調に異変を感じられましたら、速やかにお申し出ください。

◇◆ 令和7年度　ストレスマネジメント研修　日程表 ◆◇

ビジネスサポート株式会社
パートナー講師　　服部　裕子

日　　時	内　　容
【8月5日（火）】 9:50～10:00	オリエンテーション（研修センター）
10:00～16:00	■ストレスマネジメント １. 自分の心身に意識を向けることからはじめよう ・今のストレスを軽減しよう　自分の心と身体の声を聴く ・日々の中での不安・困っていること・悩まれていること ・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 ・働く人のストレス状態と職場のメンタル疾患の状況 ・増加するメンタル疾患による労災認定 ・国が推進する労働者のメンタルヘルス対策 軸となる『メンタルヘルスに関しての４つのケア』 ３. ストレスに対する理解を深めよう ・自分と同僚とで取り組みたいケアとは？ ・あなたの心や身体のＳＯＳは？ストレス対処法は？ ・なぜ世代間ギャップが起こるのか ・適度なストレスの存在こそ生産性を最も高める ・ストレス要因となる職場環境 ・ストレスのメカニズムとストレス対処方法 ・社会的支援（周囲の人からの支援）がストレスを緩和する ・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 ・ストレスチェックについて 《認知を変える》 ・同じ出来事に対してストレスとなる人とならない人の違い ・リフレーミングにより受け取り方を変えよう ・自分の認知のクセに気づく 《行動を変える》 ・自分の人生を大切にするための意識と行動 ・人生・仕事の優先順位 自分が大切にしたい価値観とは ・やらないことを決めよう ５. 生きる智慧“エニアグラム”から自分と周り（上司・部下）の 価値観と関わり方を知る ・エニアグラムは、自分を成長させ他人とより良い関係を築くツール ・チェックリストを活用したエニアグラムタイプ診断 9 つの分類 ・各タイプのモチベーションの根源・ストレス要因・ストレス状態 ・各タイプと関わるツボ（コミュニケーション）を知る ６. メンタルヘルスとは？自分と同僚のために気づく視点と意識を持とう ・メンタルヘルスとは何か、その特徴・２つの観点から“ズレ”に気付こう ・メンタルヘルス不調が疑われたら専門家へ ７. ストレスと上手に付き合うために ・挨拶・相談の重要性 相談できる人は疲れの蓄積が半減！ ・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 ・心に優しいメッセージ

★ 講師等の都合により、内容等が変更されることがありますのでご了承ください。
★ 昼食休憩は、12:00～13:00 を予定しております。
★ 受講の際は手洗い・咳エチケットの励行にご協力ください。
★ 換気のため窓・扉を開放します。各自で衣服等により寒暖調節をお願い致します。
★ 風邪のような症状がある場合は受講をご遠慮くださいますようお願い申し上げます。