

本研修は、苫小牧市、苫小牧商工会議所、中小機構北海道本部（人材支援部 中小企業大学校旭川校）が、地域中小企業・小規模事業者の持続的成長・発展を目指し、共同で実施するものです。

2025年度 サテライト・ゼミのご案内

No.206 社員を守る心の健康づくり講座（苫小牧開催）

～ストレスから自分と職場を守り、働きがいのある職場へ！～

【研修のねらい】

「職場にメンタルヘルス不調の診断書を突然持ってきて休職したメンバーがいた」、「ハラスメントに関するニュースをよく目にする」など、現代社会において職場とストレスは切っても切り離せない関係となっています。

本研修では、ストレスについて理解を深めることで、自分自身と職場メンバーをストレスやメンタルヘルス不調から守る手法を学びます。また、心の健康を守るだけでなく、自分自身と職場のエンゲージメント（いきいきと働くこと）を高める方法を学ぶことで、魅力ある働きやすい職場づくりを目指します。

【研修の特徴（ポイント）】

- ➡ ストレスマネジメント、アンガーマネジメント、レジリエンスなど、自分自身や職場をストレスから守るための考え方（セルフケア）を学びます。
- ➡ 職場やチームメンバーの異変や兆候への気づき方など、ストレスから職場メンバーを守る方法（ラインケア）を学びます。



日付	時間	科目	内容
10/2 (木)	8:50～9:00	開講式 オリエンテーション	
	9:00～12:00 (昼休み： 12:00～13:00)	ストレスに係る基礎知識	ストレスに関する基礎知識を学ぶことで、自分とストレスの関係を学びます。 ・ストレスと仕事のパフォーマンスの関係を知る ・ストレスイベントチェックを通じて自分に降りかかっているストレス原因を知る ・ストレスチェックを通じて自分のストレス反応を知る ・ストレスが与える心身への影響を知る
	13:00～15:30	ストレスと上手に 付き合う方法	ストレスとこれまで以上に上手に付き合うために、ストレス発生のメカニズムや自分が感じてきたストレスを学びます。 ・ストレス曲線 ・ストレス発生のメカニズム ・認知の歪み ・マインドフルネスとマインドワンダリング
	15:30～17:00	ストレスを感じた時の 対処方法	ストレスを感じた時に、少しでも早く回復するための考え方を学びます。 ・レジリエンス ・ストレスとうまく付き合う3つのR -Rest -Relaxation -Recreation
10/3 (金)	9:00～10:30	職場のメンタルヘルス マネジメントの基礎知識	職場の心の健康を守る重要性について、基礎知識を学びます。 ・これまで以上にメンタルヘルスマネジメントが求められる社会的背景 ・ハラスメント -セクハラ/パワハラ/カスハラとは -カスハラ対策の現状と今後 -パワハラの6類型 -パワハラ防止法
	10:30～12:00 (昼休み： 12:00～13:00)	アンガーマネジメント	自分の心の健康を守り、ハラスメントと感じさせる言動を減らすために“怒り”という感情と上手に付き合う必要があります。アンガーマネジメントという手法を知ること、怒りと上手に付き合うことを学びます。 ・怒りという感情を理解する ・怒りをマネジメントするテクニック
	13:00～16:00	事例研究を通じて ラインケアを学ぶ	実例を通じて、上司や職場のリーダー、先輩のどんな行動がストレスを高めてしまうのか、職場メンバーが発する心のSOSを理解します。 ・4つのコミュニケーションポイント ・部下や後輩社員に対する4つのサポート ・部下や後輩社員の心のSOS ・心のSOSに気づいた時の対処方法
	16:00～17:00	職場を元気にするための コミュニケーション	職場をストレスから守るだけでなく、働きがい高めるための方法を学びます。 ・エンゲージメントが高い組織の特徴 ・自組織のメンバーのモチベーションが上がるコミュニケーション ・部下や後輩社員のモチベーションを高める3つの輪（Will, Can, Must） ・褒め方
	17:00～17:20	終講式	

※カリキュラムは都合により変更する場合がありますので予めご了承ください。

研修日程	2025年 10月2日（木）～3日（金）		管理職、新任管理者等 ・自分や職場メンバーのストレスに 上手に向き合いたい方
募集定員	15名	受講料 22,000円（税込） ※受講料補助あり、詳細は裏面	・心身共に良好な魅力ある職場づくりについて 学びたい方
研修会場	苫小牧経済センタービル6階大ホール（苫小牧市表町1丁目1番13号 苫小牧商工会議所）		

講師紹介（敬称略）



漆原 達哉（うるしはら たつや）株式会社メンタルケアマネージメント 代表取締役

関西学院大学 経済学部を卒業後みずほ銀行へ。2003年にモチベーションコンサルティングを手掛けるリンクアンドモチベーションへ入社し、2010年同社でMVPを受賞。2013年からメンタルヘルスサービス最大手のアドバンテッジリスクマネジメントでシニアコンサルタントとして活動するなど、一貫して、働きやすい環境づくりの支援に従事。
研修講師としては、一方的な講義ではなくディスカッションを多く交えるなど集中しやすいワークショップを展開。2019年に株式会社メンタルケアマネージメント設立。

本研修に関するお問い合わせ・お申込み

独立行政法人中小企業基盤整備機構 北海道本部
中小企業大学校旭川校
〒078-8555 旭川市緑が丘東3条2-2-1
Tel. 0166-65-1200 Fax. 0166-65-2190
E-mail : asahi-kenshu@smrj.go.jp

お申込みはWEBでこちらから！



研修会場のご案内

- 自家用車の場合、国道36号線を室蘭方面へ直進。
苫小牧警察署の向かい
- バス利用の場合、最寄のバス停は「市役所前」
- 徒歩の場合、苫小牧駅南口から駅前通りを直進。
JR苫小牧駅から約900m

【会場】
苫小牧経済センタービル 6階 大ホール
苫小牧市表町1丁目1番13号
(苫小牧商工会議所)
会場電話番号 0144-33-5454

・個人情報の保護について
個人情報保護法に定義されています個人情報に該当する情報については、当機構内で実施する事業で使用させていただきます。当該個人情報の第三者（業務委託先を除く）への提供または開示はいたしません。ただし、お客様の同意がある場合および、法令に基づき要請された場合については、当該個人情報を提供できるものとします。

【苫小牧市の企業・事業主の皆様へ】

本講座は、**苫小牧市中小企業人材育成補助金**の対象となっています。
詳しくは、苫小牧市役所までお問い合わせください。
※補助金は先着となっておりますので、お早めに申請をお願い致します。

補助額：15,000円

○お問い合わせ先
苫小牧市産業経済部企業政策室
工業・雇用振興課 Tel.0144-32-6436

お申込みは裏面右下のQRコードから！

※QRコードの商標はデンソーウェブの登録商標です。

～ 中小企業大学校旭川校 2025年10～11月開講研修 ～

No.24 次世代トップリーダー研修

札幌開催

～後継者・経営幹部のための経営力強化研修～

研修期間 10月15日(水)～17日(金)

受講料 32,000円(税込)

対象者 経営幹部・管理者



後継者や経営幹部が環境変化に適應するための経営のあり方や求められる役割・心構えについて学びます。また、演習を交えて今後の組織の成長シナリオや自身の行動目標を検討します。

No.28 営業力を高める顧客ニーズのつかみ方

～顧客の心をつかみ、売上アップを目指す
営業の仕組みづくり～

研修期間 11月5日(水)～7日(金)

受講料 32,000円(税込)

対象者 経営幹部・管理者



マーケティングと行動経済学の考え方を活用して潜在ニーズの掘り起こし方を理解し、自社の「売れる仕組み」を考えることで、これまでの営業スタイルを見つめ直し、新しい顧客の獲得を目指します。

No.29 決算書の読み方講座(財務初級編)

札幌開催

～事例を通して楽しく学ぶ！よく分かる財務の基本～

研修期間 11月10日(月)～12日(水)

受講料 32,000円(税込)

対象者 管理者・新任管理者(候補者)



決算書の仕組みや用語の意味、数字の流れなどを理解した上で、決算書から経営体質や今後の課題などを読み取るポイントについて、モデル決算書を交えて具体的に学びます。

※この研修は、コースNo.5「決算書の読み方講座(財務初級編)」と同内容の講座です。

No.31 後継者のための企業経営講座

札幌開催

～後継者として“何を学び、どう動く”べきか？～

研修期間 11月20日(木)～21日(金)

受講料 22,000円(税込)

対象者 経営幹部・管理者・後継者



後継者に必要な心構えや押さえるべき経営の着眼点と実践ポイントを学んだ後、事例研究を通じて事業承継の実際について考えます。また、最後にまとめとして自身の今後の行動計画を立案します。