

【心のストレッチ研修】テーマ(例) (1テーマ:標準 1時間)

	テーマ(例)	備考
1	「不安」について書き出すワーク	今の自分の不安を書き出す。
2	なぜ働くのか？	じっくり考えてみる。
3	「やる気」と「やりがい」とは何か？	意味・違いを考えてみる。
4	「普通」とは何か？ 「普通」の苦しみとは？	「普通」の意味を考える。
5	「劣等感」「嫉妬」とは？	「劣等感」「嫉妬」について考える。
6	「イライラ」について考える	なぜイライラするのか？対処法は？
7	「負ける」「弱さ」について考える	「勝つ」「負ける」「弱さ」とは？
8	「捨てるもの」について考える	「捨てるもの」を書き出す。
9	対人関係について考える	対人関係とは？楽にするには？
10	メンタルヘルス研修(セルフ・ラインケア等)	厚労省資料を使って複数回に分けて実施。
11	ハラスメント研修	厚労省資料。
12	精神・発達障害者しごとサポーターとは？	厚労省資料。
13	日本の社会保障制度	大きな構成を説明。
14	労働保険(労災保険・雇用保険)	仕組みの説明。
15	社会保険(健康保険・介護保険・国民厚生年金)	仕組みの説明。
16	カスタマーハラスメントについて考える	カスハラ辛さについて書き出す。
17	中年の危機とはどのようなものか？	影響を少なくするには？
18	定年とは何か？	定年後の精神面を考える。
19	エンディングノートを使った自分の棚卸	気づいていない自分を知る。
20	エニアグラムを使った「価値観相違の認識」	人それぞれの価値観の違いに気づく。
21	褒め言葉を活用した「価値観相違の認識」	人それぞれの価値観の違いに気づく。
22	空想成り切りプログラム	メンタルブロックを外して理想の自分を考える
23	10年やり直しプログラム	10年前に戻る、10後から戻る人生を考える
24	常識検証プログラム	様々な常識を疑ってみるプログラム
25	書籍紹介(人を動かす)	D・カーネギーさん
26	書籍紹介(道は開ける)	D・カーネギーさん
27	書籍紹介(道をひらく)	松下幸之助さん
28	書籍紹介(生き方)	稻盛和夫さん
29	書籍紹介(ライフシフト)	リンダ・グラットンさん共著
30	書籍紹介(嫌われる勇気・幸せになる勇気)	岸見一郎さん共著

【心のストレッチ研修】<標準タイムテーブル>

(1時間コース)

時間(例)	項目	内容
17:00	開始	
17:00～17:05 (5分)	研修目的の説明	<ul style="list-style-type: none"> ■心のストレッチ研修の目的 ■本研修で期待できることの説明 ■進め方・スケジュール・注意点等の説明
17:05～17:35 (30分)	テーマについての 識者の見解を複数紹介	<ul style="list-style-type: none"> ■あくまで「たたき台」として、 発表されている複数の見解を紹介。 ■誘導しないように異なるものを抽出。
17:35～17:50 (15分)	書き出しワーク	<ul style="list-style-type: none"> ■テーマについて「自分はどう思うか」 を考えて書き出していただきます。
17:50～17:55 (5分)	発表・シェアタイム	<ul style="list-style-type: none"> ■強制ではございませんが、 一部の方に発表していただきます。
17:55～18:00 (5分)	今後について	<ul style="list-style-type: none"> ■この研修はあくまで「きっかけ」です。 ■時間をおいて時々考えて書いてみることの重要性を 説明いたします。
18:00	終了	

(参考：1.5時間コース)

時間(例)	項目	内容
17:00	開始	
17:00～17:05 (5分)	研修目的の説明	<ul style="list-style-type: none"> ■心のストレッチ研修の目的 ■本研修で期待できることの説明 ■進め方・スケジュール・注意点等の説明
17:05～17:45 (40分)	テーマについての 識者の見解を複数紹介	<ul style="list-style-type: none"> ■あくまで「たたき台」として、 発表されている複数の見解を紹介。 ■誘導しないように異なるものを抽出。
17:45～18:00 (15分)	書き出しワーク (前半)	<ul style="list-style-type: none"> ■テーマについて「自分はどう思うか」 を考えて書き出していただきます。
18:00～18:05	休憩	<ul style="list-style-type: none"> ■頭を休めていただきます。
18:05～18:20 (15分)	書き出しワーク (後半)	<ul style="list-style-type: none"> ■テーマについて「自分はどう思うか」 を考えて書き出していただきます。
18:20～18:25 (5分)	発表・シェアタイム	<ul style="list-style-type: none"> ■強制ではございませんが、 一部の方に発表していただきます。
18:25～18:30 (5分)	今後について	<ul style="list-style-type: none"> ■この研修はあくまで「きっかけ」です。 ■時間をおいて時々考えて書いてみることの重要性を 説明いたします。
18:30	終了	

＜年間スケジュール例＞（あくまで参考例です）

＜例 1＞	1月	2月	3月	4月	5月	6月
1回目	メンタルヘルス （基礎知識） （セルフケア）	メンタルヘルス （ラインケア） （事業場外資源）	カスタマー・ ハラスメント について考える	日本の 社会保障制度	国民年金 厚生年金	介護保険 介護休業 介護離職
2回目	現在の自分の「不安」 について考える	「対人関係」 について考える	「劣等感」と「嫉妬」 について考える	なぜ働くのか？	「やる気」と 「やりがい」とは？ 違いは？	「普通」とは何か？

	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1回目	メンタルヘルス （基礎知識） （セルフケア） ＜再テーマ＞	メンタルヘルス （ラインケア） （事業場外資源） ＜再テーマ＞	常識検証 プログラム	空想成り切り プログラム	書籍紹介 （人を動かす）	書籍紹介 （ライフシフト）
2回目	現在の自分の「不安」 について考える ＜再テーマ＞	「対人関係」 について考える ＜再テーマ＞	イライラについて 考える	弱音について 考える	エンディングノート 活用	エニアグラム活用

※ 月内1回目：＜例 1＞会社員生活を送る上で避けて通れないテーマの選択例。＜例 2＞毎月1回、必ずメンタルヘルス研修を行うプログラム例。

※ 月内2回目：主に、通常の日常の会話では話題になりにくい普遍的なテーマを選んだ例です。

＜年間スケジュール例＞（あくまで参考例です）

＜例 2＞	1月	2月	3月	4月	5月	6月
1回目	<u>メンタルヘルス</u>	<u>メンタルヘルス</u>	<u>メンタルヘルス</u>	<u>メンタルヘルス</u>	<u>メンタルヘルス</u>	<u>メンタルヘルス</u>
2回目	<u>現在の自分の「不安」 について考える</u>	<u>「対人関係」 について考える</u>	<u>「劣等感」と「嫉妬」 について考える</u>	<u>なぜ働くのか？</u>	<u>「やる気」と 「やりがい」とは？ 違いは？</u>	<u>「普通」とは何か？</u>

	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1回目	<u>メンタルヘルス</u>	<u>メンタルヘルス</u>	<u>メンタルヘルス</u>	<u>メンタルヘルス</u>	<u>メンタルヘルス</u>	<u>メンタルヘルス</u>
2回目	<u>現在の自分の「不安」 について考える</u> <u><再テーマ></u>	<u>「対人関係」 について考える</u> <u><再テーマ></u>	<u>日本の 社会保障制度</u>	<u>国民年金 厚生年金</u>	<u>常識検証 プログラム</u>	<u>空想慈善家 プログラム</u>

※ 月内1回目：＜例1＞会社員生活を送る上で避けて通れないテーマの選択例。＜例2＞毎月1回、必ずメンタルヘルス研修を行うプログラム例。

※ 月内2回目：主に、通常の日常の会話では話題になりにくい普遍的なテーマを選んだ例です。