

特別研修（市町村）

研修名	ストレスコントロール ～折れない心を育てる～	受講者の声		
		受講前は、自分に強みなんてあるのかと思っていましたが、受講する中で強みを見つけることができ、自分の新しい一面を認識できました。ポジティブを職場で活かし、業務の向上に結び付けたいです。		
講師	一般社団法人 日本経営協会 いしざき みみこ 石崎 美美子	期 間	1 日間	
		会 場	自治人材開発センター	
		予 定 人 員	市町村 50 人	
ねらい	心が疲れ果てないように働くため、「レジリエンス（＝逆境力、しなやかで折れない心）」の育て方を学ぶことで、ストレスや感情をコントロールし、逆境や困難に直面した時にしなやかに乗り越えるスキルを習得します。			
対象者	ストレスコントロールに関心のある職員			
実施日	8月1日（月）			
手法	通所研修			
学 習 計 画				
日程	カリキュラム	時間数		内 容
		時	分	
1 日 9:00 ～ 16:30	オリエンテーション	0	05	研修全般に関するオリエンテーション等
	メンタルヘルスの基礎知識	6	20	<ul style="list-style-type: none"> 職場のメンタルヘルスの現況 職場でのストレスモデル ストレスのメカニズムを知る
	職場における“レジリエンス”			<ul style="list-style-type: none"> 注目を集める“レジリエンス”の考え方 レジリエンスを高める7つのステップ
	レジリエンス・トレーニング①			<ul style="list-style-type: none"> 楽観性を養うポジティブ感情のラベリング ポジティブ感情で高める傾聴トレーニング
	レジリエンス・トレーニング②			<ul style="list-style-type: none"> ネガティブ感情の反芻を防止する ネガティブ感情の根本に対処する 自分の思い込みを知る
	レジリエンス・トレーニング③			<ul style="list-style-type: none"> 逆境から学ぶレジリエンス・ストーリー作成 自分の強みを知る 楽観性を養う理想の自分・理想の未来
	レジリエンスを高める職場づくり			<ul style="list-style-type: none"> 問題の種類と解決手法 ポジティブなアプローチの効果 ポジティブアプローチ体験
	まとめ			<ul style="list-style-type: none"> 全体の振り返り アクションプラン策定
	講義の振り返り等	0	05	質疑応答、アンケート記入等
備 考	・市町村研修コード NO.324 ※参考：通信教育講座のその他分野に関連する講座があります。			

