

# 若年層のストレス耐性強化が求められています

希望を胸に入社した「期待の星」新入社員たち。  
ゆとり世代といわれる彼ら彼女らが入社してはじめて体験する数々のことは、  
将来必ず彼らの「こやし」になるはずです。  
と思っている、そんな上司の「おやごころ」とは裏腹に、  
学生と違う貴重な経験を「ストレス」と感じてしまっているケースが散見されます。  
素直な反応として表面化するケースはまだいい方で、ため込んでいる場合、  
問題の先送りになってしまい、いつか破裂するかもしれません。  
**しかし、様子を見ながら気ばかり遣っていても仕方ありません。**  
ストレスに強くなってもらうことも一つの策です。  
ストレスとはいったい何なのか、どうやって対処したらいいのか、  
いわゆる「セルフケア」の第一歩を若年層に踏み出して頂くセミナーです。

2022年 4月 22日 金 10:00 ~ 17:00

会場：中産連ビル（名古屋市東区白壁 3-12-13）研修室

## カリキュラム



### メンタルヘルスとストレス

- ・メンタルヘルスとは
- ・ストレスの正しい理解
- ・ストレスと上手くつき合う



### ストレスを感じさせないコミュニケーション

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| (1) ストレスをためずに伝える  | (2) 「聴く」姿勢を学ぶ        |
| ・コミュニケーション3つのパターン | ・ありのままに「聴く」          |
| ・率直で誠実なコミュニケーション  | ・相手の感情を理解する          |
| ・さわやかに要求を伝える      | 【演習】「話す」「聴く」「観察する」体験 |



### 組織の人間関係づくり

- ・研修で学んだことを、どう生かすか

## 研修の目標



個人と集団の理解



他者との新たな関係づくり



自分の気持ちを理解し、  
上手く伝える



自分の意見、考えを  
さわやかに伝える

## 講師

早川 眞三枝 氏

(中産連委嘱カウンセラー)

2009年より、当連盟メンタルヘルスセンター専属カウンセラー。  
契約企業に対する「ハラスメント相談窓口」を担当するほか、派遣先にて定期的にカウンセリングを実施している。

新入社員・若手社員向け

はじめてのメンタルヘルス・セルフケア

# 昨年度受講者の声ー受講者アンケートよりー



いかに自分の思いが伝わっていなかったかがわかった。(新入社員／男性)



グループワークで相手から自分のコミュニケーションを知ることができて、とても勉強になりました。(新入社員／女性)



みんなに考えを聴いてもらって、違う意見を知ることができました。(新入社員／女性)



ワークを交えることで、自分がどうか、とか、こうすると良いんだなど、身をもって実感できた。(若手社員／男性)



眠くなることなく、楽しく行うことができた。(新入社員／男性)

## 「メンタルヘルス・セルフケア」参加要項／参加申込書

参加費  
(1名様)

中産連会員 30,800円(税込) / 中産連会員外 36,300円(税込)

申込方法

下記申込書に必要事項を記入の上、切り取らずにFAX(0120-342-740)にてお申込みいただくか、中産連ホームページ(www.chusanren.or.jp)よりお申込みください。  
※前日・当日のキャンセルはご容赦ください。ご参加者のご都合が悪くなった場合は、代理出席をお願い致します。  
※コンサルタント及び教育機関の方のお申込みはお断りしております。ご了承ください。

お支払い

請求書・受講票を開催日2～3週間前に申込責任者宛に発送いたします。  
お支払いが開催日を過ぎる場合は、お手数ですが下記問合せ先までご一報くださいますようお願い致します。

所属部署・役職	氏名(フリガナ)			会社名
				〒
				所在地
				TEL :
				FAX :
				E-mail アドレス
会社概要	業種(主要製品名)	資本金	従業員数	申込責任者
				所属・役職名

今回ご記入いただいた個人情報は、研修等の運営・情報提供(郵便、メール、FAX等)においてのみ使用致します。  
詳細は、HP([http://www.chusanren.or.jp/14privacy/privacy\\_policy.html](http://www.chusanren.or.jp/14privacy/privacy_policy.html))をご覧ください、同意の上、ご協力お願い致します。  
関連情報の提供が不要の場合、下記にレ点をご記入いただき、当連盟までご連絡ください。  セミナー等の情報提供を希望しない

一般社団法人 中部産業連盟 マネジメント開発部 浦野・永田

【問合せ先】 〒461-8580 名古屋市東区白壁 3-12-13

TEL : 052-931-9825 FAX : 0120-342-740 Email : jms@chusanren.or.jp