

---

# セミナー企画書

---

正木 啓 (まさき けい) OFFICE YourDesign

E メール: [masaki.tpie@gmail.com](mailto:masaki.tpie@gmail.com)

TEL : 090-1246 -2465

FAX : 020-4663-7587

---

\* タイトル

## 強い組織の強いメンタルはこうつくる! 実践セミナー

- ストレスチェック義務化への対応と部下のやる気アップ -

\* 参加者対象

- ・ 中間管理職やスタッフの離職を防ぎたい経営者、マネジャー
- ・ ストレス対策や、やる気アップ等メンタル面の管理、改善に関心のあるリーダー
- ・ スタッフがイキイキと働き、能力を発揮できる職場をつくりたいリーダー

\* 参加者が得られるメリット

- ・ ストレスチェックの情報が手に入り、自社がやるべき事がわかる
- ・ 自社オリジナルのストレスチェックシートをつくれる
- ・ 部下のストレスを下げて離職・休職を防ぐノウハウが得られる
- ・ 部下のやる気を上げて強いチームをつくるノウハウが得られる

\* 概要・コンセプト

2015年12月から改正労働安全衛生法に基づくストレスチェックの実施が義務になり働く人のメンタルヘルス不調への対策が事業主に求められています。厚生労働相の精神疾患による患者数（

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/data.html>）によると、精神疾患により医療機関にかかっている患者数は、近年大幅に増加しており、平成23年は320万人と依然300万人を超えています。内訳としては、多いものから、うつ病（95.8万人）、統合失調症、不安障害、認知症などとなっており、近年においては、うつ病や認知症などの著しい増加がみられます。

ストレスチェックの実施は従業員数 50 名未満の事業場については当分の間努力義務とされていますが、数名～50名未満の少数精鋭で仕事を分担している事業場がうつ病などによって急な休職や離職があった場合。従業員 1 人あたりの責任が重く役割も多岐にわたるため、担当者の交代や引き継ぎや業務の分担が困難になることが容易に想像出来ます。

私が企業で管理職をしていた時も20名程度の事業場で6名のチームでした。売上目標を達成するため私も皆も毎日遅くまで仕事をしていたところ、部下の 1 人がうつ病になり急に会社に来なくなってしまいました。その部下が担当していた仕事は取り急ぎ私が引き継いで、お客さんや協力会社さんへの対応をしましたが、忙しさで他のことが手薄になり、うつ病になってしまった部下の心のケアについてもほとんど何もできないまま辞めていってしまいました。それでも職場環境の改善には取り組めず、それ以降もスタッフはどんどん辞めていき採用して育成しては辞めていくことの繰り返しでした。

その状況をなんとか抜け出したい、部下に良い影響を与え人が辞めない職場をつくりたい。という想いで必死に学び、メンタルコーチングというオリンピックで活躍するトップアスリートや世界の第一線で活躍するビジネスパーソンに取り入れられている手法、人間のメンタル面(脳と心)に着目した能力開発・目標達成の手法に出会いました。それまで仕事のやり方や手順については教えて目標や進捗も管理していたつもりでしたが、メンタル面の管理方法を実践してからは、自分自身やスタッフのストレスを減らすだけでなく、仕事へのやる気を高めて業績が上がる強いチームを作る事が出来ました。

このノウハウを知って頂き、過去のわたしと同じように自分やスタッフのメンタル面に悩みを抱えている方が、問題やリスクから解放され、明るく生産性の高い職場環境と組織をつくっていただけるようになって頂きたいと願っております。

#### \* セミナー内容

### 1. ストレスチェック義務化とメンタル不調への対応

- ・ 2016年中にやるべき3つのコト
- ・ 社員がうつ病になった時の対応
- ・ 企業側に賠償を求められるケースもある

### 2. 部下にストレスを与える上司の言動5パターン

- ・ 禁句の頑張れを多用する
- ・ 画一的な残業抑制だけを推進している
- ・ ハラスメントは無いから大丈夫と思っている 等

### 3. 組織のメンタル改善5つのメリット

- ・ 急な休職・離職による人財不足を未然に防げる
- ・ 慰謝料・残業代の請求など訴訟問題を未然に防げる
- ・ 社員の満足度・社外からの評判を高められる 等

### 4. やる気がある人、ない人のメンタルの違いはココ

- ・ メンタル不調と単なる怠慢との違いはどこか？
- ・ 仕事を頼んだ時に部下の心に浮かんでくるものは？
- ・ 【ワーク】ストレスチェックシート作成ワークショップ

### 5. オリンピック金メダリストも実践する“勝つメンタル”構築法

- ・ 最強チームのメンタルをつくる言葉のコントロール
- ・ 部下の“やる気”を上げる3つのポイント
- ・ 部下の“自信”を高める3つのポイント

● 所要時間：90分～120分程度（ご要望時間内に調整可能）

● 参加特典：希望者へセミナースライドデータ（PDF）のプレゼント