

セミナー・研修のご提案

ハラスメント防止 メンタルヘルス セミナー研修講師

加藤 勝雄

TEL Mobile : 090-9673-2119

E-mail : k.kato28975@nifty.com

セミナー・研修ご担当者様

今年度のセミナー・研修を次の通りご提案をさせていただきます。

昨今、「働き方改革」が叫ばれ人手不足が深刻さを増すなかで、企業の『健康経営』が今や時代のキーワードになっております。また一方では、ハラスメント問題についても社会的な動きがあります。セクハラについてはアメリカや日本で「#METOO」が炎上し、社会的に大きな問題となりました。パワハラについてはその問題の多発を受けて、厚労省の検討会で「報告書」がまとめられ法規制に向けた議論が本格化しております。

そこで今年度のテーマを次の6つといたしました。

- I 社員と会社を元気にする『健康経営』
- II 「職場の3大ハラスメント」セクハラ・マタハラ・パワハラ防止の基礎
- III パワハラ防止と管理職のマネジメント
- IV やさしいストレスケア研修
- V 『アンガーマネジメント入門編』
- VI 『アンガーマネジメント叱り方入門講座』

詳しくは[ご提案](#)をご覧ください、ご検討くださるようよろしくお願いいたします。

ハラスメント防止コンサルタント 産業カウンセラー
アンガーマネジメントシニアファシリテーター™

加藤勝雄

(Profile) **私の夢：健康経営企業を1社でも増やし、ハラスメント被害者を1人でも減らすこと**

公益財団法人21世紀職業財団認定 ハラスメント防止コンサルタント 同財団 客員講師
民間企業や公的機関でセミナー研修講師として活躍中 求職者支援訓練校では就職支援責任者を務める
また昨年総務省消防庁「ハラスメント等への対応策に関するワーキンググループ」有識者委員を委嘱され、対応策の取りまとめに参画

大学卒業後、首都圏地方銀行に入行 労組専従、都内支店長、人事部長、常務取締役等を歴任
◆ (保有資格)

ハラスメント防止コンサルタント 産業カウンセラー 健康経営アドバイザー
アンガーマネジメントシニアファシリテーター™ アンガーマネジメント叱り方トレーナー
2級キャリアコンサルティング技能士 (国家資格)



I 対象：経営者・管理職

👉 テーマ

社員と会社を元気にする 「健康経営」

「働き方改革」が叫ばれ人手不足が深刻さを増すなかで、今企業の『健康経営』が注目されています。『健康経営』は健康管理を経営的視点でとらえて、戦略的に健康管理の実践を行うことで、社員の健康の維持・増進と生産性の向上を図り、それによって会社の業績・企業価値の向上をねらいとする経営手法です。

『健康経営』について、具体的事例を交えて分かりやすく解説します。

👉 内容

- (1) 今なぜ『健康経営』なのか
- (2) 『健康経営』とは
- (3) 健康経営銘柄・健康経営優良法人制度
 - 「健康企業宣言チェックシート」によるセルフチェック
- (4) 『健康経営』におけるメンタルヘルス対策
- (5) 『健康経営』の具体的事例

👉 時間

120分（2時間）



Ⅱ 対象：経営者・管理職・一般社員

👉 テーマ

改正法律・指针对応 「職場の3大ハラスメント」 セクハラ・マタハラ・パワハラ防止の基礎

昨年法律が改正され、企業にマタハラ防止措置が義務化されました。またセクハラ指針の改正によって、LGBTなどもセクハラの対象者となりました。

ハラスメントは職場を健全に運営していく上であってはならない言動で、セクハラ・マタハラ・パワハラは「職場の3大ハラスメント」と言われています。

今回の法律・指針の改正をしっかりと理解した上で、これらのハラスメント防止の基礎を学びます。

👉 内容

- (1) 働く人たちをめぐる労働経済の状況
 - (2) ハラスメントについての法改正
 - (3) ハラスメントの現状
 - (4) ハラスメント行為が行われた場合の影響
 - (5) セクハラ防止の基礎
 - (6) マタハラ防止の基礎
 - (7) パワハラ防止の基礎
- アンガーマネージメント（“怒り”のコントロール）



👉 時間

120分（2時間）

Ⅲ 対象：経営者・管理職

👉 テーマ

あなたは部下を厳しく指導できますか パワハラ防止と管理職のマネジメント

何でも“パワハラ症候群”の社会的風潮が感じられる昨今、パワハラがこわくて部下を厳しく指導できないという管理職が増えています。しかし、それでは本来の管理職の役割を果たすことは出来ません。管理職には経営トップ層と一般社員を繋ぐ大事な連結装置の役割があり、時には部下を厳しく指導できなければなりません。パワハラにならない管理職のマネジメントとして“叱れる管理職”という概念を提起し、そのための5つの心得（留意点）を解説します。

パワハラで部下指導に悩む管理職の皆さん、必見です。

👉 内容

- (1) 職場のパワハラの現状
- (2) 職場のパワハラの定義と6つの行為類型
- (3) パワハラはなぜ悪なのか（コンプライアンス・リスクマネジメント）
- (4) パワハラの本質
- (5) パワハラにならない管理職のマネジメント “叱れる管理職”
- (6) “叱れる管理職”になるための5つの心得（留意点）
- (7) パワハラ防止に役立つアンガーマネジメント（“怒り”のコントロール）
 - ロールプレイ “パワハラ管理職” vs “叱れる管理職”



👉 時間

120分（2時間） ロールプレイ実施の場合は180分（3時間）

IV 対象：経営者・管理職・一般社員

👉 テーマ

ストレスいっぱいのあなたのための やさしい ストレスケア研修

高度情報化とグローバル化が進むなかで職場環境は大きく変化し、そこで働く人たちのなかには人間関係や仕事、会社の将来などについて悩んでいる人たちが増えています。もしかするとあなたもそのうちの一人かもしれません。ストレスチェック制度がすでにスタートし、企業の『健康経営』ということが叫ばれていますが、社員が日頃から“心の健康（メンタルヘルス）”を保持することは自己責任です。

ストレスのメカニズムを正しく理解し、ストレスへの対処のしかた（ストレスケア）について日常実践できるやさしい方法を学びます。“ストレスいっぱいのあなた”、必見です。

👉 内容

- (1) 働く人の心の健康に関する現状
- (2) 職場のメンタルヘルス ストレスチェック制度と『健康経営』
- (3) ストレスのメカニズム
- (4) セルフケア・ラインケア
- (5) ストレスケアの知識 「燃え尽き症候群」「職場のコミュニケーション」
- (6) ストレスケアの方法 自律訓練法 アンガーマネージメント
 - ロールプレイ
5分で出来るリラクセーション
アンガーマネージメント



👉 時間

1 2 0 分（2時間） ロールプレイ実施の場合は1 8 0 分（3時間）

V 対象：経営者・管理職・一般社員

👉 テーマ

職場や家庭での“イライラ”“カチン”を何とかしたいあなたのための『アンガーマネジメント入門編』

あなたは職場や家庭で“イライラ”“カチン”としたりはしていませんか。アンガーマネジメントによって、“怒りの感情”（“イライラ”“カチン”）は上手にコントロールすることができます。その結果、アンガーマネジメントには職場での人間関係はよくなり、家庭円満に役立つという効用があります。また昨今、「あおり運転」（ロード・レイジ）が社会的に大きな問題となっていますが、その防止策としてもアンガーマネジメントは一段と注目されています。

アンガーマネジメントの考え方や3つのメソッド、そして具体的なテクニックについて学びます。職場や家庭での“イライラ”“カチン”を何とかしたいあなた、必見です。

👉 内容

- (1) アンガーマネジメントとは
- (2) アンガーマネジメントの3つのメソッド（衝動・思考・行動のコントロール）
- (3) アンガーマネジメントのテクニック
- (4) アンガーマネジメントの効用（メンタルヘルス・人間関係・パワハラ防止など）
 - アンガーマネジメントのデモ・ワーク



👉 時間

120分（2時間） デモ・ワーク実施の場合は180分（3時間）

VI 対象：経営者・管理職

👉 テーマ

“叱り方”が分からない、苦手な管理職のための 『アンガーマネジメント叱り方入門講座』

あなたは職場で部下を“叱る”ことができますか。“叱る”ことのプラス面もあり、“叱らない”ことのマイナス面もあります。「“叱る”=嫌われる・悪いこと」という思い込みや誤解はありませんか。アンガーマネジメントでの“叱る”ことの再定義を学び、そして普段からできる“叱る”トレーニングについて解説します。

“叱り方”が分からない、苦手な管理職のあなた、必見です。

👉 内容

- (1) アンガーマネジメントでの“叱る”ことの再定義
- (2) “叱る”ことが下手になる悪循環
- (3) 悪い“叱り方”、上手な“叱り方”（NGワード、OKワード）
- (4) “叱って”好かれる人、嫌われる人
- (5) 普段からできる“叱る”トレーニング



👉 時間

120分（2時間）