

# セルフメンテナンスセミナー

～折れない心を作りストレスを味方につける～

組織において健康経営が求められる中、ストレスや環境変化への対応は重要な課題です。

業務の複雑化、顧客の要望や上司・同僚・後輩の価値観の多様化など、

これまでの正解が使えない今、誰もがストレスを抱えながら働いているのではないのでしょうか。

この激動の時代は、ストレスを味方につけ、折れない心を持って働くことが求められています。

本セミナーでは、メタ認知力と言われる自分を俯瞰する力を向上させ、自分は今どんな状態なのか、今の課題は何かを自分で見つけ、自分で改善できるセルフメンテナンス力の習得を目指します。

さらには、多くのストレスの原因となっている対人関係についても、対人スキルに磨きをかけることで、ストレスフルな中でも安定して成果を上げる働き方を手に入れましょう。

とき

2025年 11月20日 (木)  
10:00～16:30

講師

株式会社ビジネスプラスサポート  
人財育成プロデューサー

あさの ゆか  
麻野 由佳 氏

ところ

レクザムホール (香川県県民ホール)  
大ホール棟5階 第1・第2会議室  
高松市玉藻町9-10 TEL. (087)823-3131

対象

あらゆる部門の階層の方

## 研修プログラム

### 1. セルフメンテナンスの必要性を理解する

- (1) ストレスとは何か
  - ・ストレスの基本的な理解
- (2) 私たちを取り巻く環境の変化に気づく
  - ・環境の変化を振り返る【ワーク】
- (3) 激動の時代でも心を安定させるために必要なこと
  - ・セルフメンテナンスの重要性
- (4) ストレスに対処するための力を養う
  - ・セルフメンテナンス力とレジリエンス力(回復力)の向上

### 2. セルフメンテナンス力を自覚する

- (1) 自分のストレス源を特定する
  - ・ストレスの要因を明確化【チェックシート】
- (2) 心が揺さぶられる原因を探る
  - ・ライフラインチャートの作成【ワーク】
  - ・環境、自分自身、他者に関連する要因の分析【ワーク】

### 3. メタ認知力を向上させ、自分を安定させる

- (1) 身体の反応に気づく
  - ・身体反応の認識【ワーク】
- (2) 情報認識の方法を知る
  - ・自己理解を深める【ワーク】
- (3) 捉え方を変える
  - ・ストレスを味方につける物事の捉え方
- (4) モチベーションを高める道具を見つける
  - ・身体の使い方と心を変える【ワーク】
- (5) マインドfulness瞑想の実践
  - ・呼吸法の練習【ワーク】

### 4. 対人スキルを向上させ、Win-Winの状態を実現する

- (1) 他者との関わり方を見直す
  - ・コミュニケーションの重要性
- (2) Win-Winの関係を構築する
  - ・傾聴スキルの習得【ワーク】
  - ・質問スキルの向上【ワーク】
- (3) アサーティブ・コミュニケーションの実践
  - ・効果的な伝え方の練習～DESC話法【ワーク】
- (4) コミュニケーションのタイプ別対処法
  - ・各タイプに合わせた対応方法【ワーク】

### 5. セルフメンテナンスの実践計画

- (1) 本当のストレス源を理解する
  - ・自己責任と他者責任の区別
- (2) 行動宣言
  - ・明日から実行する具体的なセルフメンテナンス計画【ワーク】



## 申込要領

### 参加費 (1名様分・税込)

会員企業	一般企業
【8月末迄にお申し込みの場合】 「早期申込割引」適用※ <b>26,730円</b>	<b>35,200円</b>
【9月以降お申し込みの場合】 <b>29,700円</b>	
※別途、3名以上参加で「複数割引」の特典もあります。	

※参加費には、テキスト代、昼食代、消費税を含みます。  
※「早期割引・複数割引」の詳細内容については、当本部ホームページ(<https://www.spc21.jp/>)にてご確認ください。

当本部ホームページ(<https://www.spc21.jp/>)よりお申し込みください。  
参加者の変更、キャンセルも同様です。  
ただし、11月19日(水)以降のキャンセルについては、参加費の全額を申し受けますので、代理の方のご参加をお願いします。

### お申し込み方法

### お申し込み期限

**2025年11月18日(火)**

ただし、定員になり次第締め切らせていただきますので、お早めにお申し込みください。

### 参加費のお支払い方法

セミナー終了後、連絡担当者様宛に請求書を郵送いたしますので、四国生産性本部の指定口座へお振り込みをお願いいたします。  
なお、恐れ入りますが、振込手数料は貴社にてご負担願います。

### 四国生産性本部

〒760-0033 高松市丸の内2番5号(ヨンデンビル)  
TEL (087)851-4262 FAX (087)851-4270  
HP : <https://www.spc21.jp/>  
E-mail : [toiawase@spc21.jp](mailto:toiawase@spc21.jp)

### お申し込みお問い合わせ先

## 講師紹介

### 株式会社ビジネスプラスサポート

人財育成プロデューサー

あさのゆか  
**麻野由佳氏**



私立大学の事務局総務職員として、各種書類の書式統一やマニュアル化など、業務の遂行・効率化に貢献する。  
不動産会社の社長秘書として勤務。業務効率化・標準化を実践し、チームの生産性向上を実現。

現場で培った事務スキルや対人スキルなど、実務に即した内容に重きをおいた研修が持ち味。無意識の思考を意識化することで技術(スキル)として活用する“編集工学”を根拠とした、多様な視点の提供を得意とする。

「自分らしく輝く笑顔あふれる社会を創る」をミッションに、人が持つ成長欲求を大切に、充実した人生の実現に向けて、キャリア開発及びコミュニケーションや事務スキルの能力開発を支援している。

### 会場案内図



### レクザムホール (香川県民ホール)

高松市玉藻町9-10 TEL. (087) 823-3131

- 交通**
- JR高松駅より徒歩10分
  - ことでん高松築港駅より徒歩8分
  - ことでん片原町駅より徒歩10分
- 駐車場**
- 近くに県営玉藻町駐車場があります。(有料)

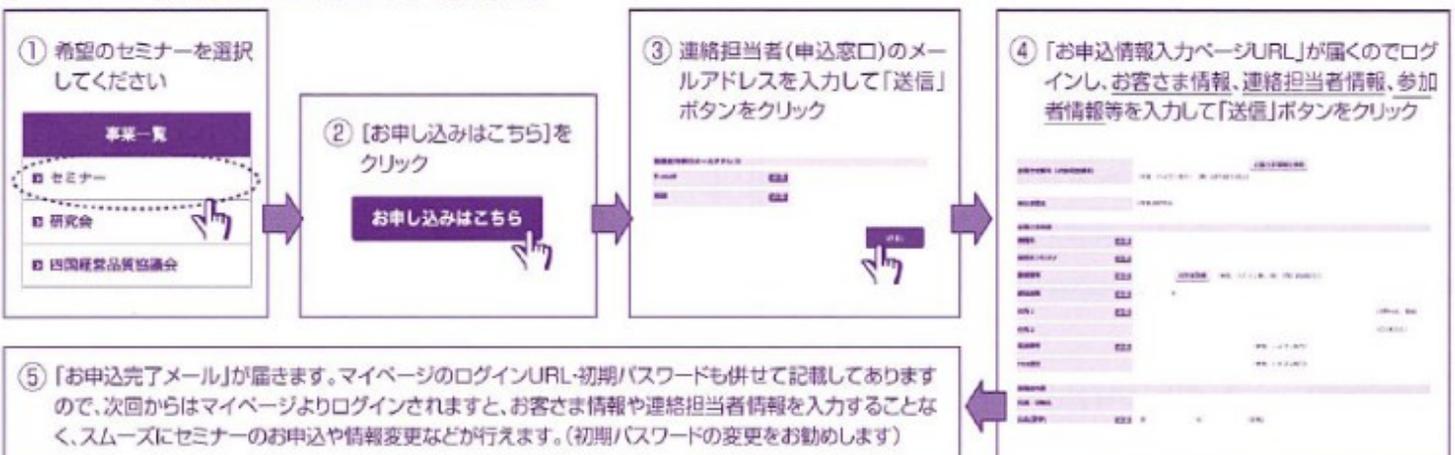
### 個人情報の取扱いについて

- 参加申込によりご提示いただきました個人情報は、当本部の個人情報保護方針に基づき、安全に管理し、保護の徹底に努めます。  
なお、当本部個人情報保護方針の内容については、当本部ホームページ (<https://www.spc21.jp/>) をご参照願います。  
参加されるご本人、申込責任者の皆様におかれましては、内容をご確認・ご理解の上、お申込みいただきますようお願いいたします。
- 個人情報は、本セミナーに関わる参加者名簿等の作成ならびに当本部が主催・実施するサービスのご提供や事業のご案内のために利用させていただきます。但し、法令に基づく場合などを除き、第三者に開示、提供することはありません。
- 個人情報の開示、訂正、削除については、総務広報部個人情報保護担当窓口 (tel 087-887-0512) までお問い合わせください。

## 参加申込方法

当本部のホームページから以下の手順でお申込ください。  
※2018年度の事業からメールアドレス単位で「マイページ」を作成することといたしました。  
既にマイページをお持ちの方はマイページからログインしてお申し込みください。

### 【マイページをお持ちでない方のお手続き方法】



※30分以内にお申込完了メールが届かない場合は受付ができていない可能性がありますので、当本部までお問い合わせください。