

# 技術者・研究者のためのメンタル強化策入門

## ～メンタル改善による働き方改革～

- ◆日時: 2020年09月25日(金) 10:30～16:30
- ◆会場: 【WEB限定セミナー】  
※在宅、会社にいながらセミナーを受けられます
- ◆聴講料: 1名につき55,000円(税込、資料付)

※会員登録(無料)をさせていただいた方には下記の割引・特典を適用します。  
 ・1名でお申込みされた場合、1名につき**49,500円(税込)**  
 ・2名同時でお申し込みされた場合、**2人目は無料(2名で55,000円(税込))**

### セミナーお申込みFAX

03-5857-4812

※お申込み確認後は弊社よりご連絡いたします。

#### 第1部 技術部門におけるメンタル強化策

技術士(化学部門) 機能性カーボンファイバー研究会 副会長 前野 聖二 氏

メンタルの強化は、“自分自身が健康で幸福な人生を過ごすための糧”となります。また、このことは、家族や同僚への支援、ひいては社会貢献や働き方改革につながります。個人の成長、相互の協力、社会貢献や働き方改革など様々な面からの「技術者のためのメンタル強化策」について報告します。

<p>はじめに</p> <p>・情報交流(人脈力)の必要性</p> <p>1. 個人の成長</p> <p>1-1. 自分を知らう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分のメガネがあることを忘れず</li> <li>どんな見方をする自分があるかを認識する</li> </ul> <p>1-2. 主体的な技術開発</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>影響を及ぼせる範囲、確認できる範囲</li> <li>実践と継続、そこに誇りを持つべき</li> </ul> <p>1-3. 開発目標を決めよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>目標は影響を及ぼせる範囲内に設定</li> <li>「最も時間をかけたいこと」の明確化</li> </ul>	<p>2. 相互の協力</p> <p>2-1. 相手を理解する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>相手の様子に関心をもつ</li> <li>日本人の控えめな性格</li> </ul> <p>2-2. ウィン-ウィンで握ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>人間関係の6つのパターン・変革点での相互協力: やりたいことの共有</li> <li>行動目標: 具体的施策とスケジュール</li> <li>シナジーを作り出す</li> </ul> <p>3. 社会貢献</p> <p>3-1. メンタル問題の実態と部下や同僚の支援</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスの原因</li> <li>部下や同僚を救うことが社会貢献</li> </ul> <p>3-2. 人財となり社会貢献</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>人材、人財、人在、人罪</li> <li>自分の必殺技を磨き、必殺技で社会貢献</li> <li>自分の個性(専門)を磨く</li> </ul>	<p>10:30～12:00</p>
--	---	--------------------

#### 第2部 メンタル強化の効果的手法と働き方改革

臨床心理士 公認心理師 博士(医学) 石塚 典子 氏

2019年4月より働き方改革関連法が順次施行され、働く人々の働き方の変容が求められています。こうした変化に対応するカギとなるのは、働く人自身が柔軟な心を持つことです。本講では、働く人自身の「働き方改革」を支える「メンタルヘルスの維持向上」について、心理学の視点から、メンタル強化策としての「セルフケア」に焦点を当てた理論と実践方法を説明します。①自己の「働き方改革」につながる「しなやかな心」を作るためには? ②上司、部下、同僚に「自分の考えを上手に伝える」には? アサーティブなコミュニケーションって何? ③効果的な聴き方の方法やコツ、などについて基礎から応用まで幅広く概説します。

<p>1. 働き方改革につながる「しなやかな心」を作ろう</p> <p>1-1. 心の健康について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 心の健康とは (2) 心の健康をそこなうと (3) 心の健康を阻害する関連要因</li> </ul> <p>1-2. 心の健康を維持するための方法-1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) ストレス (2) ストレス解消法</li> </ul> <p>1-3. 心の健康を維持するための方法-2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 心理学の理論 (2) 自分を知らう</li> </ul> <p>2. 自分の気持ちを伝えるコミュニケーション</p> <p>～上司、部下、同僚への効果的アサーティブ手法～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2-1. 自己表現の3つのタイプ</li> <li>2-2. アサーションとは?</li> <li>2-3. 自己表現の方法</li> </ul>	<p>3. 話の聴き方入門</p> <p>3-1. 話を聴くためのカウンセリング基礎</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) いろいろなカウンセリング (2) カウンセリングの定義</li> <li>(3) カウンセリングの目標 (4) カウンセリングの流れ</li> </ul> <p>3-2. 「心」を聴こう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 聴くときの基本的態度 (2) 聴くときのこころ構え</li> </ul> <p>3-3. 「心」を聴くための技法、コツ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3-4. ここまでのまとめ+α</li> <li>3-5. おわりに</li> </ul>	<p>12:45～16:10</p> <p>講師2名によるQ&amp;A 16:10～16:30</p>
--	---	--

#### 『メンタル強化策』セミナー申込書

会社・大学			
住所	〒		
電話番号		FAX	

お名前	所属・役職	E-Mail
①		
②		

会員登録(無料) ※案内方法を選択してください。複数選択可。

Eメール  郵送

#### ● セミナーの受講申込みについて ●

必要事項をご明記の上、FAXでお申込み下さい。弊社で確認後、必ず受領のご連絡をいたしまして、別途視聴用のURLをメールにお送りいたします。

セミナーお申込み後のキャンセルは基本にお受けしておりませんので、ご都合により出席できなくなった場合は代理の方がご出席ください。

お申込み・振込に関する詳細はHPをご覧ください。  
 ⇒ <https://www.rdsc.co.jp/pages/entry>

個人情報保護方針の詳細はHPをご覧ください。  
 ⇒ <https://www.rdsc.co.jp/pages/privacy>