

平成29年度 制度運用篇

職員のメンタルヘルスとモチベーションの向上

開催のご案内

市町村職員中央研修所（市町村アカデミー）では、「職員のメンタルヘルスとモチベーションの向上」と題した研修を下記のとおり開催します。

この研修では、職員のメンタルヘルス、モチベーションの向上に関する実践的な理論と手法等を体系的に学び、職場の勤務環境をより良くするための実務遂行能力の向上を図ります。

※メンタル不調そのものの改善や不調者への対応の仕方を扱うものではありません。

変革の時代の厳しい現状の中で、組織のレジリエンスを高めるために職場環境の改善を目指している方々を対象に、自分自身と職場について考えることを通して、職員が連携して果敢に課題に立ち向かうことのできる組織風土づくりへの契機とできるよう、講義と演習を交えた内容です。

多くの皆様のご参加をお待ちしております。

開催要領

日程	平成29年10月2日（月）～10月6日（金）（5日間）
場所	市町村職員中央研修所（通称：市町村アカデミー）
対象	市区町村職員 中堅職員（※管理職級の受講も可能） 市区町村において特に希望する場合には、該当しない職員についても申し込みのうえ、受講することができます。
定員	40名
経費	8,250円以内 （食費を除く。また、教材用図書費が別に必要となる場合があります。）
申込期限	平成29年8月1日（火）
申込方法	当研修所ホームページの「研修受講申込」の「電子申込」サイトから申し込んでいただくか、「研修受講申込書」に必要事項をご記入の上、郵便又はFAXにより送付してください。

※記載内容については、都合により変更となることもあります。あらかじめご了承ください。

会場 及び 問合せ先：市町村職員中央研修所 研修部
〒261-0025 千葉県千葉市美浜区浜田1-1
TEL：043-276-3126 FAX：043-276-8484 URL：http://www.jamp.gr.jp

内容と時間

10/2 月	● 13:30~15:00	受付
	● 15:30~	オリエンテーション・開講式

10/3 火	● 9:00~12:00	今、働き方改革の潮流の中で ～一人ひとりの活力こそ組織のエネルギー～（講義） 横浜国立大学大学院国際社会科学研究院教授 小池 治 氏
	内容	働き方改革の潮流を職場変革のチャンスと捉え、一人ひとりが能力を高め、前向きな気持ちで仕事に取り組みながら、メンバーが協力し合える職場風土を醸成していくために必要な考え方について総合的に学びます。
	● 12:00~13:00	昼食
	● 13:00~15:35	生き生きと働くために必要な4つの力（講義・演習） 九州大学基幹教育学院学修・健康支援開発部准教授、臨床心理士 福盛 英明 氏
内容	生き生きと働くために必要な、知識の力、自分の状態に気付く力、良好なコミュニケーションをとる力、自分のこととして受け入れて取り組む力の4つの視点や、こころの健康と仕事への意欲の関係、ストレス・疲労との相関などについて概論を学びます。	
	● 15:50~17:00	課題演習（討議）
内容	演習班ごとに、各自が持ち寄った課題の中から1つをテーマとして、各自自治体の状況などの情報交換をしつつ、グループ討議を行います。	

10/4 水	● 9:00~12:00	メンタルヘルス・プロモーション ～「こころのABC活動」でポジティブなこころを育てる～ （講義・演習） 早稲田大学人間科学学術院教授 竹中 晃二 氏
	内容	行動を変えていくことで考え方にも良い影響を与えようとする視点から、日常の行動を見直し、うれしい、楽しい、やる気が湧くなどのポジティブな気持ちが感じられるような行動に関する理論と実践手法について、演習を交えながら学びます。
	● 12:00~13:00	昼食
	● 13:00~14:10	メンタルヘルス・プロモーション ～「こころのABC活動」でポジティブなこころを育てる～ （講義・演習） 早稲田大学人間科学学術院教授 竹中 晃二 氏
	● 14:25~17:00	仕事の「性質」を考える ～対処の方向性を探るために～（講義） 東京成徳大学応用心理学部准教授 関谷 大輝 氏
内容	自分の仕事について、よくある場面をもとに客観的に振り返ることから、感情の動きとストレスの関係、疲労やストレスを感じる要因、感情との付き合い方、やりがいの考え方などについて学びます。	

内容と時間

● 9:00~12:00 職場コミュニケーションの実践 ～良い関わり合いのある職場づくり～（講義・演習）

（株）テラ・コーポレーション代表取締役、中小企業診断士、ダイバーシティ・コンサルタント 高重 和枝 氏

内容 モチベーションを引き出すことのできる職場づくりのために、職員相互でどのような関わり合いが求められるのか、皆で実践していきたい事柄や職場活性化に役立てられる様々なコミュニケーション手法について、演習を交えながら学びます。

● 12:00~13:00 昼食

● 13:00~15:35 職場コミュニケーションの実践 ～良い関わり合いのある職場づくり～（講義・演習）

（株）テラ・コーポレーション代表取締役、中小企業診断士、ダイバーシティ・コンサルタント 高重 和枝 氏

● 15:50~17:00 課題演習（討議）

内容 演習班ごとに、各自が持ち寄った課題の中から1つをテーマとして、各自自治体の状況などの情報交換をしつつ、グループ討議を行います。

● 9:00~11:30 課題演習（発表・講評）

横浜国立大学大学院国際社会科学研究院教授 小池 治 氏

内容 各班の討議結果を、全員の前で発表用レジュメを用いて順次発表し、質疑応答や意見交換を行います。その後、講師から講評・講義をいただきます。

● 11:40~ 修了式

研修所へのアクセス

東京	JR総武線（快速）31分	津田沼（乗換え）	JR総武線（各停）3分	幕張本郷（下車）	路線バス 約10分	市町村アカデミー
上野	JR山手線又は京浜東北線4分	秋葉原（乗換え）	JR総武線（各停）41分			
新宿	JR中央線（快速）11分	御茶ノ水（乗換え）	JR総武線（各停）43分	タクシー 約5分 (徒歩25分)		
大手町	東京メトロ東西線（快速）22分（各停）29分	西船橋（乗換え）	JR総武線（各停）12分			
羽田空港	京浜急行（エアポート快特）14分	品川（乗換え） JR横須賀・総武線39分	津田沼（乗換え） JR総武線（各停）3分	路線バス 約10分		
羽田空港第1ビル	モノレール（空港快速）17分	浜松町（乗換え） JR山手・京浜東北線10分	秋葉原（乗換え） JR総武線（各停）41分			
羽田空港第2ビル	モノレール（空港快速）19分			タクシー 約5分 (徒歩25分)		
東京	JR京葉線（快速）30分（各停）38分					
有楽町	東京メトロ有楽町線13分	新木場（乗換え）	JR京葉線（快速）21分（各停）31分	路線バス 約10分		
羽田空港第1ビル	モノレール（空港快速）17分	浜松町（乗換え） JR山手・京浜東北線5分	東京（乗換え） JR京葉線（快速）30分			
羽田空港第2ビル	モノレール（空港快速）19分			タクシー 約5分 (徒歩25分)		
羽田空港	リムジンバス60~180分程度（事故・渋滞が頻発するため、余裕をもってご利用ください。）					

