

## 平成30年度 専門実務課程

## 職員のメンタルヘルスとモチベーションの向上

## 開催の御案内

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。主体的な職場環境づくりに向けた取組へのきっかけとすることを狙いとした研修です。多くの皆様の御参加をお待ちしております。

## 開催要領

|      |  |
|------|--|
| 日程   | 平成30年10月15日（月）～10月19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 中堅職員以上  |
| 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30年8月1日（水）   |
| 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」に必要事項を御記入の上、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。あらかじめ御了承ください。

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

10/15

月

● 13:30～15:00 受付

● 15:30～ オリエンテーション・開講式

10/16

火

● 9:00～12:00

今、働き方改革の潮流の中で  
～組織のエネルギーは一人ひとりの活力～（講義）

財務省財務総合政策研究所研修部長兼人事院公務員研修所長 高嶋 直人 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う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

「仕事」の性質を考える  
～感情労働の視点から公務を捉え、対処について考える～（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。

● 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。

10/17

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」でポジティブなところを育てる～  
（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により考え方にも良い影響を与えようとの視点から、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を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」でポジティブなところを育てる～  
（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

生き生きと働くために必要な4つの力（講義）

九州大学キャンパスライフ・健康支援センター准教授、臨床心理士 松下 智子 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。

## 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。

10/18

木

### ● 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

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。

### ● 15:50~17:00 課題演習（討議）

### ● 9:00~11:30 課題演習（発表・講評）

財務省財務総合政策研究所研修部長兼人事院公務員研修所長 高嶋 直人 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。

10/19

金

### ● 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<br>約10分           |
| 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          |          |                        |
| 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  | 海浜幕張（下車） | タクシー<br>約5分<br>（徒歩25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                               |                        |                       |          |                        |
| 東京       | JR京葉線（快速）30分（各停）38分                          |                        |                       | 海浜幕張（下車） | 路線バス<br>約10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   |          |                        |
| 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                               |                        |                       |          |                        |
| 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。） |                        |                       |          |                        |

