

職場の問題を未然に防ぐ！

## ラインケア実践スキル研修

## ねらい

- ・部下のメンタル不調を早期に察知できる「気づく力」を高める
- ・自分自身のストレス反応やコミュニケーション傾向を把握し、より良い関わり方を身につける
- ・不調者が出て慌てないための“声かけ・初期対応”の実践スキルを習得する
- ・管理監督者自身が健康でいられるセルフケア方法を学ぶ
- ・職場全体を安心して働ける状態に整えるラインケアのポイントを理解する

## 期待・効果

1. 不調の早期発見によりメンタル不調者・高ストレス者の減少
2. 管理監督者の対応力向上による離職防止・定着率向上
3. 不調発生による業務停滞・損失リスクの軽減
4. コミュニケーション改善による職場の雰囲気・協力関係の向上
5. 管理監督者自身の余裕が生まれ、チームの生産性・モチベーション向上
6. 交流分析を活用することで“伝わる・動く”コミュニケーションが身につく

## 講師プロフィール

【講師】田嶋 広士 (たじま ひろし) キャリア&メンタルサポート 代表  
【プロフィール】

公認心理師の資格を持ち、カウンセリング（メンタル及びキャリア）や交流分析の手法を用いた職場活性化やコミュニケーション能力向上研修などを得意としています。また、産業カウンセラー養成講座（一般社団法人 日本産業カウンセラー協会）では実技指導リーダーとして15年以上の経験があり、官公庁や民間企業に勤務する人の事情に通じています。さらに、高崎経済大学で学生のキャリアやメンタルの相談にも応じてきました。「気づき」を大切に、「知っている」から「使える」知識が身につくことを目指しています。研修では「気づき」のための様々なツールを用いて、わくわくする自己発見の旅へといざなっていきます。

## 開催要項

開催日時：令和8年 5月18日(月)  
9:30～16:30

会場：群馬県職業能力開発協会(2階検定室)

対象者：メンタルヘルスに関心のある管理監督者

定員：50名(先着順)定員になり次第、締切りとなります。

受講料：12,000円(税抜)〈当協会会員〉

18,000円(税抜)〈一般〉

●受講料は研修開催日の5日前(土、日、祝祭日除く)までにお振り込み下さい。お振り込みが確認できない場合は受講をお断りいたします。

●研修開催日の5日前(土、日、祝祭日除く)からの受講取消し(キャンセル)について、受講料の返還はいたしませんのでご了承下さい。

申込手続：裏面申込書に記載の上、研修開催日の10日前までに、郵送又はFAXでお申し込み下さい。

研修開催日の3週間前になりましたら、受講票と請求書をお送りします。

その他：昼食、飲み物は、各自ご用意下さい。

なお、申込が定員に達しない等の理由により、中止する場合があります。

## 《研修会場案内図》



お問い合わせ・お申し込み先

群馬県職業能力開発協会

担当：総務企画課

〒372-0801 伊勢崎市宮子町 1211-1

TEL：0270-23-7761

FAX：0270-21-0568

<https://www.gvada.jp/>

内容・スケジュール

※内容は多少変更することがありますのでお含みおき下さい。

午 前		午 後	
9:30	<b>開講式</b>  <b>第1部（ラインケアを中心に）</b> ・メンタルヘルスにおける管理監督者の役割 ・労働者のメンタルヘルスの現状 ・ストレスの受け止め方 ・ラインによるケアの進め方 ・ストレスマネジメント	13:00	<b>第2部（自己理解を中心に）</b> ・交流分析とは ・自己理解のためのエゴグラム等演習 ・職場での対話のあり方の検討 ・職場活性化のためのストローク ・あなたのコミュニケーションの特徴
12:00	昼食	16:30	閉講式

FAX 0270-21-0568 群馬県職業能力開発協会 総務企画課 まで

【 A-006 ラインケア実践スキル研修 5/18 受講申込書 】

(フリガナ) 会社・団体名			当協会会員 ・一般の別	<input type="checkbox"/> 当協会会員 <input type="checkbox"/> 一般
所在地	(〒 - )		※事務局使用欄	
ご担当者		所属(部・課)		
T E L		F A X		
ご担当者 E-mail				
(フリガナ) 受講者氏名	所属・役職		(年齢)	性別
(フリガナ)			( )歳	男・女
(フリガナ)			( )歳	男・女
(フリガナ)			( )歳	男・女
(フリガナ)			( )歳	男・女