

組織が弱くなることを防ぐストレス早期ケアと、  
社員が持つ強みを発揮できる組織にするための

シーズポート式

# 職場環境改善

# メンタルヘルス支援で組織を変え

15年間のカウンセリング経験とメンタルヘルス支援、  
10年間のメンタルタフネス指導の経験を土台にした  
シーズポート式 職場環境改善をご提供いたします。

# 見えるシーズポートの職場環境改善

## 強みをもとにしたアプローチ

それぞれのメンバーが持っている強みを生かすことにフォーカスします。お互いの強みを知ることで、他者との違いを理解できるようになります。その結果、コミュニケーションが円滑になり、組織としての生産性の向上につながります。また、強みを知ることで自分で自分を動かすセルフコーチングのスキルも向上させていくことが可能です。

## 解決志向型のアプローチ

失敗した理由や、できなかった原因を追究することよりも、「解決」に価値を置いていきます。「どうしたらできるようになるのか？」を共に考えアクションを起こしていくことができる、変わる組織・成長する組織になっていく支援をします。

## メンタルヘルス専門家がトータルサポート

メンタル面の好不調により生産性は大きく変化します。メンタルヘルスの専門家として、メンタル不調の予防とモチベーション向上の両側面から対応することで、あなたの会社の管理職・社員が力を発揮しやすい職場づくりをサポートいたします。

## Service メニュー

### 社員のストレス度を緩和する

▶ P3

- A. 強み別ストレス対処法研修
- B. セルフケア研修
- C. ラインケア研修
- D. 管理者特有のストレス対処法研修
- E. マインドフルネス研修
- F. パワーハラスメント防止研修

### 組織のモチベーションを底上げする

▶ P7

- G. やる気を高めるメンタルタフネス研修
- H. 管理職対象 効率的な人材育成のための人間関係力アップ研修
- I. 自分の強みを生かしたリーダーシップ研修
- J. 社内強みアドバイザー養成プログラム

# 社員の ストレス度を 緩和する

主体的な社員をひとりでも増やすために



「強み診断」で自分流セルフケアがわかる

## 強み診断付き ストレス対処法研修

個人

強み診断によって 32 個ある強みの要素から、その人の上位 5 つの強みを知ることができます。この研修では、「強み」の成り立ちなどの解説をもとに、様々なワークを通じて自身の強みについて考え、感じることで、あらためて自分自身の強みと弱みについて自己理解をしていきます。ひいては自身にあった自分オリジナルのストレス対処も可能となり、対人関係改善のヒントをつかむこともできます。

<b>効果</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分自身の強みがわかる、活かせる(自己理解)</li> <li>・自分にあったストレス対処の実践ができる</li> <li>・良好な人間関係づくりのヒントが得られる</li> </ul>	
<b>カリキュラム</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・強み診断とは</li> <li>・強み診断の結果説明</li> <li>・ロールプレイング(カードワーク)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の強みを生かした働き方とは</li> <li>・人間関係に強みを生かす方法</li> </ul>
ストレスチェック集団分析結果の効果が見込まれる領域 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ストレス度</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">いきいき度</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">仕事の資源 作業レベル</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">仕事の資源 部署レベル</div> </div>			3時間 ¥150,000～ (税抜き)



ストレスチェック結果の見方とストレス対処法がわかる

## セルフケア研修

個人

結果を見たけどよくわからない、高ストレス者に該当すると言われても手を挙げにくい、気にはなるが相談するところがないなど、せっかくストレスチェックを実施したのにそのままになってしまっている……  
ストレスチェック結果の見方を解説し、社員一人ひとりが自分の心の健康に意識を向けて現状の理解につなげていきます。さらに、日々できるストレス対処法について理解を深めて、健康に過ごす方法を理解します。

<b>効果</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人のストレスチェックの結果を活用できる</li> <li>・メンタルヘルスの不調の予防</li> <li>・基礎的なストレス対処の実践ができる</li> </ul>	
<b>カリキュラム</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスチェック結果の見方の解説</li> <li>・セルフケアの必要性</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・具体的なストレス対処法</li> <li>・ロールプレイング</li> </ul>
ストレスチェック集団分析結果の効果が見込まれる領域 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ストレス度</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">仕事の資源 作業レベル</div> </div>			3時間 ¥150,000～ (税抜き)



管理監督者としてのメンタルヘルス対策のポイントが理解できる

## ラインケア研修

管理職

メンタルヘルス対策において管理監督者は大きな役割を担います。この研修では、管理監督者としてのメンタルヘルス基礎知識の習得はもちろん、ストレスチェックの結果から期待される職場環境の改善へとつながるポイントも押さえながら、ラインケアに必要な知識やスキルを学んでいきます。上司としてのサポート力の向上を図ることができます。

### 効果

- ・メンタルヘルス不調の予防と不調者の早期発見、対応がわかる
- ・部下等との良好なコミュニケーションのヒントがつかめる
- ・職場環境改善のヒントがつかめる
- ・上司としてのサポート力の向上

### カリキュラム

- ・ラインケアの必要性
- ・コミュニケーションスキル（基礎編）の習得
- ・職場内のラインケアのポイント
- ・ロールプレイング

ストレスチェック集団分析結果の効果が見込まれる領域

仕事の資源 部署レベル

3時間

¥150,000～  
(税抜き)



管理監督者特有の課題に対処する

## 管理者特有のストレス対処法研修

管理職

普段から多忙であるがゆえに、メンタルヘルス対策まで手が回らない、イライラから少しきつい言動になりがち……など、管理監督者には特有の悩みがあります。この研修では管理監督者ならではの悩みを解消すべく「安定し、力を発揮できる状態にする」ことを目的として行います。現代のストレス社会に起こりがちな各種ハラスメントも含めた内容で管理監督者の資質とスキルの向上を目指します。

### 効果

- ・管理者のストレス軽減  
情緒的負担の軽減
- ・部下への関わり方や指導方法の理解
- ・仕事のコントロール度UP  
役割葛藤の軽減
- ・各種ハラスメントの防止

### カリキュラム

- ・ストレスの要因と分析
- ・コミュニケーションスキル（傾聴スキル）の習得
- ・ストレス対処法を知る
- ・ロールプレイング

ストレスチェック集団分析結果の効果が見込まれる領域

ストレス度

仕事の資源 作業レベル

仕事の資源 部署レベル

3時間

¥150,000～  
(税抜き)



短時間の瞑想でリフレッシュできるようになる究極のセルフケア

## マインドフルネス研修

個人

現在の健康ブームにおいて瞑想やヨガなど様々なものが流行しています。近年メンタルヘルス対策においてもこのような東洋思想を背景にした有効性が言われており、マインドフルネスも多くの企業がセルフケアとして導入しています。「今この瞬間に焦点を当てる」マインドフルネスで日々の健康の基礎を築いていきます。

### 効果

- ・慢性的な不安感や焦燥感、怒りなどの軽減
- ・事実や出来事に対して、これまでとは違う関わり方ができる
- ・落ち着いた心境や生活を取り戻すことができる
- ・ストレス耐性が高まり、イライラが減る

### カリキュラム

- ・人の考え方、認知のしくみ
- ・否定的な思考パターンとうつやひどい落ち込みのスパイラルを避けるために
- ・自分自身の「思考・考え方・認知」とどう向き合うか
- ・マインドフルネス瞑想の実践

ストレスチェック集団分析結果の効果が見込まれる領域

ストレス度

いきいき度

3時間

¥150,000～  
(税抜き)



働く人の定着を促す快適な職場環境作りの第一歩

## パワーハラスメント防止研修

管理職

2020年6月にパワハラ防止対策法制の義務化がなされ企業としても対策が求められています。また、同時に恒常的な人手不足解消に向けた対策として「働く人が定着する」職場環境の構築も必要です。パワハラの具体的な理解とパワハラを防止するための対策を知り、未来に向けた快適な職場環境づくりを考えます。

### 効果

- ・心理的安全性の高い職場作り
- ・部下との効果的なコミュニケーション

### カリキュラム

- ・パワハラとは
- ・パワハラが起こるメカニズム
- ・パワハラを防ぐ
- ・ハラスメントにつながらない「心がまえ」と「伝え方」

ストレスチェック集団分析結果の効果が見込まれる領域

ストレス度

いきいき度

仕事の資源 部署レベル

3時間

¥150,000～  
(税抜き)

# 組織の モチベーションを 底上げする

やる気を整え、自ら行動を起こすために



強みに焦点を当て自己肯定感をあげる

## やる気を高めるメンタルタフネス研修

個人

何かとストレスフルな現代において、日々のモチベーションを保つのは一苦勞です。この研修では当社オリジナルの強み診断『わたしの 32』で出てきた 5 つの強みをもとに、自身の強みに焦点を当てたアプローチ方法でやる気を引き出し、自信を持って仕事に向き合うことができます。

<p><b>効果</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己肯定感が醸成できる</li> <li>・良好な対人関係をもとに仕事へ積極的に取り組めるようになる</li> </ul>						
<p><b>カリキュラム</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メンタルタフネスとは</li> <li>・強みとは</li> <li>・強みカードワーク（自他の強みに触れる）</li> <li>・強みで自己理解を深める</li> </ul>						
<p>ストレスチェック集団分析結果の効果が見込まれる領域</p> <table border="1"> <tr> <td>ストレス度</td> <td>いきいき度</td> <td>仕事の資源 作業レベル</td> <td>仕事の資源 部署レベル</td> </tr> </table>		ストレス度	いきいき度	仕事の資源 作業レベル	仕事の資源 部署レベル	<p>3時間 ¥150,000～ (税抜き)</p>
ストレス度	いきいき度	仕事の資源 作業レベル	仕事の資源 部署レベル			



管理職の人間関係力向上

## 管理職の人間関係力アップ研修

管理職

職場での「どうしてこうになってしまうのか」という人間関係などの課題を、強みを使って考えます。時に自分の強みを部下に押し付けて人間関係がうまくいかないことがあります。人は皆違うということを理解し、部下とどう関わるのかを具体的に考える機会にします。「部下を動かす」から「部下を生かす」を目指します。

<p><b>効果</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コミュニケーション力がUP</li> <li>・部下のよりよいマネジメントができる</li> </ul>				
<p><b>カリキュラム</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・強みとは（強みの解説）</li> <li>・強みカードワーク</li> <li>・強みと弱みで自分のことを振り返る</li> <li>・部下の強みを予測する</li> <li>・強みを職場で活かす</li> <li>・人間関係が良い状態とは</li> </ul>				
<p>ストレスチェック集団分析結果の効果が見込まれる領域</p> <table border="1"> <tr> <td>いきいき度</td> <td>仕事の資源 部署レベル</td> </tr> </table>		いきいき度	仕事の資源 部署レベル	<p>3時間 ¥250,000～ (税抜き)</p>
いきいき度	仕事の資源 部署レベル			



管理職特有の課題に対処する

## 自分の強みを生かしたリーダーシップ研修

管理職

強みのタイプ別分析を活用し、個々を活かしたリーダーシップとアクションプランを考えます。リーダーに求められる要件はありますが、リーダーシップのとり方は、自分の個性を生かしたとり方ができます。まずは、自分のタイプを知ることで自分らしいリーダーシップを考えます。強みを使うことにより、「ありがたいリーダー像」を豊かに描くことができます。自分を生かすリーダー像とそのアクションを考える機会にします。

### 効果

- ・さまざまなリーダーシップの手法が理解できる
- ・自分にあったリーダー像が描け行動につながる

### カリキュラム

- ・強みのタイプ別（各タイプについてグループワークを通じて理解する）
- ・強みのタイプ別とリーダーに求められる要件と職場の資源
- ・強みを生かしたリーダー像を表現する
- ・目指すリーダー像を語る

ストレスチェック集団分析結果の効果が見込まれる領域

いきいき度

仕事の資源 部署レベル

3時間

¥250,000～  
(税抜き)



社員一人ひとりが持つ強みを発見・発展させていくスキルを習得

## 社内強みアドバイザー養成プログラム

個人

人それぞれ力を発揮しやすい状況は異なります。独自開発の『強み診断』を活用し、自分と相手のことがわかってくると、どのような支援方法が効率的なのか、相手に合わせたマネジメントができるようになります。

### 効果

- ・叱り方を知る
- ・職場で上手に「叱る」を使える上司になる

### カリキュラム

- ・叱ることのプラスとマイナス
- ・叱らないことのプラスとマイナス
- ・叱っても好かれる人と嫌われる人
- ・悪い叱り方と上手な叱り方

ストレスチェック集団分析結果の効果が見込まれる領域

ストレス度

仕事の資源 部署レベル

3時間

¥150,000～  
(税抜き)

# 無料コンテンツ

K

ストレスをコントロールできるようになる

## WEBストレスコーピング（動画）

個人

ストレスは完全に無くすことは難しいですが、ストレス対処法のスキルを上げ続けることは可能です。このストレスコーピングでは、ストレスにストップをかける具体的な方法や、ストレスに対して共存していくストレス対処行動の方法をお伝えします。

L

自分に最適なストレス対処法がわかる

## 強み別ストレスコーピング

個人

強み診断で導き出される32個のそれぞれの強みに合ったストレス対処法をお教えします。何がストレスの原因となってしまうているか、どんな対処法をすると効果的なのか、個人個人に合ったストレス対処がわかります。まずは自分を知ること、そしてそれに適した対処法が必要になります。

### 効果

- ・ストレスに気づくポイントを知ることができる
- ・ストレスの対処法を知り自分に合った対処法を見つける
- ・ストレスが対処できるものとして実践できる

### URL

<https://www.cs-port.net/mentalhealth/>



ストレスチェック集団分析結果の効果が見込まれる領域

ストレス度

仕事の資源 作業レベル

 **C's PORT** メンタルヘルス支援で組織を変える

メンタル不調者への面談から管理職向けの部下の育成コーチングまで。  
個人のセルフケアを起点に組織コミュニケーション向上を支援しています。

株式会社 シーズポート

〒730-0802 広島市中区本川町2丁目6番5号 相生橋KMビル402

TEL/FAX : 082-208-2576

E-mail : [info@csport.co.jp](mailto:info@csport.co.jp)

<https://csport.co.jp/>

© C's PORT