

セルフメンテナンスセミナー

～折れない心を作りストレスを味方につける～

組織において健康経営が求められる中、ストレスや環境変化への対応は重要な課題です。

業務の複雑化、顧客の要望や上司・同僚・後輩の価値観の多様化など、

これまでの正解が使えない今、誰もがストレスを抱えながら働いているのではないのでしょうか。

この激動の時代は、ストレスを味方につけ、折れない心を持って働くことが求められています。

本セミナーでは、**メタ認知力**と言われる自分を俯瞰する力を向上させ、
自分はどんな状態なのか、今の課題は何かを自分で見つけ、自分で改善できる
セルフメンテナンス力の習得を目指します。

さらには、多くのストレスの原因となっている対人関係についても、
対人スキルに磨きをかけることで、ストレスフルな中でも
安定して成果を上げる働き方を手に入れましょう。

と き

2025年 11月20日 (木)
10:00～16:30

講 師

株式会社ビジネスプラスサポート
人財育成プロデューサー

あさの ゆか
麻野 由佳 氏

と ころ

レクザムホール (香川県県民ホール)
大ホール棟5階 第1・第2会議室
高松市玉藻町9-10 TEL. (087)823-3131

対 象

あらゆる部門の階層の方

研修プログラム

1. セルフメンテナンスの必要性を理解する

- (1) ストレスとは何か
 - ・ストレスの基本的な理解
- (2) 私たちを取り巻く環境の変化に気づく
 - ・環境の変化を振り返る【ワーク】
- (3) 激動の時代でも心を安定させるために必要なこと
 - ・セルフメンテナンスの重要性
- (4) ストレスに対処するための力を養う
 - ・セルフメンテナンス力とレジリエンス力(回復力)の向上

2. セルフメンテナンス力を自覚する

- (1) 自分のストレス源を特定する
 - ・ストレスの要因を明確化【チェックシート】
- (2) 心が揺さぶられる原因を探る
 - ・ライフラインチャートの作成【ワーク】
 - ・環境、自分自身、他者に関連する要因の分析【ワーク】

3. メタ認知力を向上させ、自分を安定させる

- (1) 身体の反応に気づく
 - ・身体反応の認識【ワーク】
- (2) 情報認識の方法を知る
 - ・自己理解を深める【ワーク】
- (3) 捉え方を変える
 - ・ストレスを味方につける物事の捉え方
- (4) モチベーションを高める道具を見つける
 - ・身体の使い方と心を変える【ワーク】
- (5) マインドフルネス瞑想の実践
 - ・呼吸法の練習【ワーク】

4. 対人スキルを向上させ、 Win-Winの状態を実現する

- (1) 他者との関わり方を見直す
 - ・コミュニケーションの重要性
- (2) Win-Winの関係を構築する
 - ・傾聴スキルの習得【ワーク】
 - ・質問スキルの向上【ワーク】
- (3) アサーティブ・コミュニケーションの実践
 - ・効果的な伝え方の練習～DESC話法【ワーク】
- (4) コミュニケーションのタイプ別対処法
 - ・各タイプに合わせた対応方法【ワーク】

5. セルフメンテナンスの実践計画

- (1) 本当のストレス源を理解する
 - ・自己責任と他者責任の区別
- (2) 行動宣言
 - ・明日から実行する具体的な
セルフメンテナンス計画【ワーク】



申込要領

参加費 (1名様分・税込)

会員企業	一般企業
【8月末迄にお申し込みの場合】 「早期申込割引」適用※ 26,730円	
【9月以降お申し込みの場合】 29,700円	35,200円
※別途、3名以上参加で 「複数割引」の特典もあります。	

※参加費には、テキスト代、昼食代、消費税を含みます。
※「早期割引・複数割引」の詳細内容については、
当本部ホームページ(<https://www.spc21.jp/>)
にてご確認ください。

当本部ホームページ(<https://www.spc21.jp/>)
よりお申し込みください。
参加者の変更、キャンセルも同様です。
ただし、11月19日(水)以降のキャンセルに
ついては、参加費の全額を申し受けますので、
代理の方のご参加をお願いします。

お申し込み 方法

お申し込み 期限

参加費の お支払い 方法

お申し込み お問い合わせ先

2025年11月18日(火)

ただし、定員になり次第締め切らせていただきますので、お早めにお申し込みください。

セミナー終了後、連絡担当者様宛に請求書を
郵送いたしますので、四国生産性本部の指定
口座へお振り込みをお願いいたします。
なお、恐れ入りますが、振込手数料は貴社にて
ご負担願います。

四国生産性本部

〒760-0033 高松市丸の内2番5号(ヨンデンビル)
TEL (087)851-4262 FAX (087)851-4270
HP: <https://www.spc21.jp/>
E-mail: toiawase@spc21.jp

講師紹介

株式会社ビジネスプラスサポート

人財育成プロデューサー

あさの ゆか
麻野 由佳氏



私立大学の事務局総務職員として、各種書類の書式統一や
マニュアル化など、業務の遂行・効率化に貢献する。

不動産会社の社長秘書として勤務。業務効率化・標準化を実践し、
チームの生産性向上を実現。

現場で培った事務スキルや対人スキルなど、実務に即した内容に
重きをおいた研修が持ち味。無意識の思考を意識化することで技術
(スキル)として活用する“編集工学”を根拠とした、多様な視点の
提供を得意とする。

「自分らしく輝く笑顔あふれる社会を創る」をミッションに、人
が持つ成長欲求を大切に、充実した人生の実現に向けて、キャリア
開発及びコミュニケーションや事務スキルの能力開発を支援して
いる。

会場案内図



レクザムホール(香川県県民ホール)大ホール棟5階 第1・第2会議室
高松市玉藻町9-10 TEL. (087) 823-3131

交通 ●JR高松駅より徒歩10分
●ことでん高松築港駅より徒歩8分
●ことでん片原町駅より徒歩10分

駐車場 ●近くに県営玉藻町駐車場
があります。(有料)

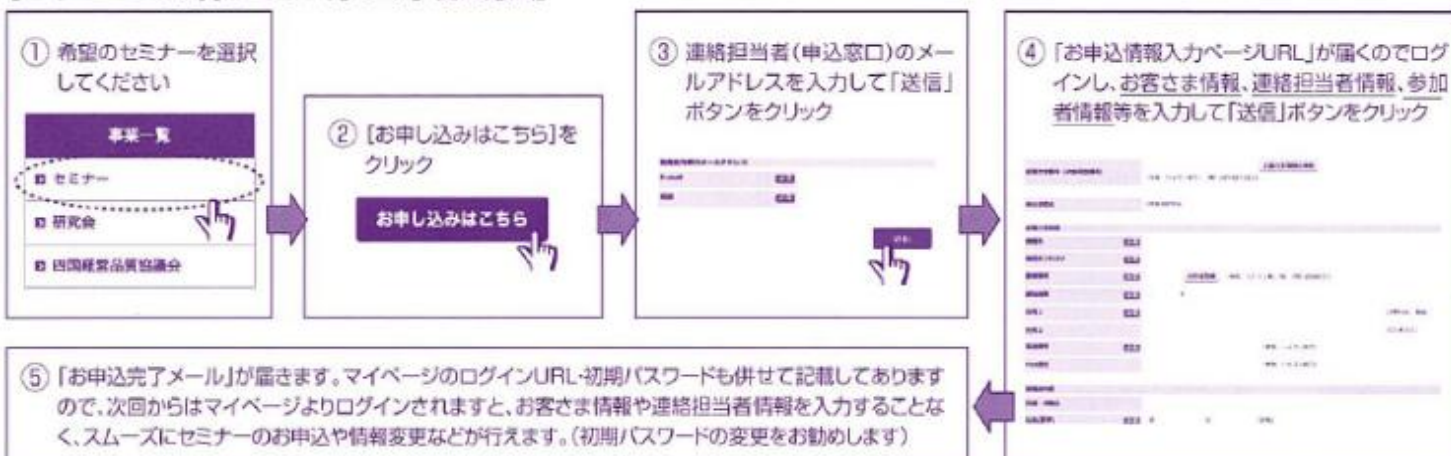
個人情報の 取扱いに ついて

- (1) 参加申込によりご提示いただきました個人情報は、当本部の個人情報保護方針に基づき、安全に管理し、保護の徹底に努めます。
なお、当本部個人情報保護方針の内容については、当本部ホームページ (<https://www.spc21.jp/>) をご参照願います。
参加されるご本人、申込責任者の皆様におかれましては、内容をご確認・ご理解の上、お申込みいただきますようお願いいたします。
- (2) 個人情報は、本セミナーに関わる参加者名簿等の作成ならびに当本部が主催・実施するサービスのご提供や事業のご案内のために利用させていただきます。但し、法令に基づく場合などを除き、第三者に開示、提供することはありません。
- (3) 個人情報の開示、訂正、削除については、総務広報部個人情報保護担当窓口 (tel 087-887-0512) までお問い合わせください。

参加申込方法

当本部のホームページから以下の手順でお申込ください。
※2018年度の事業からメールアドレス単位で「マイページ」を作成することといたしました。
既にマイページをお持ちの方はマイページからログインしてお申し込みください。

【マイページをお持ちでない方のお手続き方法】



※30分以内にお申込完了メールが届かない場合は受付ができていない可能性がありますので、当本部までお問い合わせください。