

平成22年度 セミナー実績

No.	日程	依頼先	会場	テーマ	人数 (人)
1	4月9日(金)	(財)新潟県 建設技術センター	(財)新潟県 建設技術センター	メンタルヘルスセミナー ～自分自身のためのメンタルヘルスケア～ 1. こころの健康を考える 2. ストレス耐性と感性 3. ストレスに気づいて築こう! 4. リラクゼーションでリフレッシュ! 5. ストレスとの上手なつきあい方	52
2	4月16日(金)	(財)新潟県 建設技術センター	(財)新潟県 建設技術センター	メンタルヘルスセミナー ～管理監督者のためのメンタルヘルスケア～ 1. こころの健康を考える 2. ストレス耐性と感性 3. 「いつもと違う」部下の把握と対応 4. 管理職が果たすマネジメント能力 5. ストレスとの上手なつきあい方	29
3	5月14日(金)	日揮触媒化成(株) 新潟事業所	日揮触媒化成(株) 新潟事業所	メンタルヘルス研修会 1. こころの健康を考える 2. ストレス耐性と感性 3. 部下(自分)の心の疲れをチェックする 4. ストレスとの上手なつきあい方	40
4	5月19日(水)	(株)日本コンサルタント グループ	新潟県 自治研修所	新潟県職員研修課長補佐・次長研修 メンタルヘルス 1. こころの健康を考える 2. ストレス耐性と感性 3. ストレス反応と対処法 4. 管理監督者によるケア 5. 事例検討 ～カウンセリングの実際～ 6. 快適職場環境づくりにむけて ～セクハラ、パワハラ防止～ 7. ストレスとの上手なつきあい方	26
5	5月25日(火) 午前	MSSステンレス センター(株)	MSSステンレス センター(株)	メンタルヘルスセミナー ～自分自身のためのメンタルヘルスケア～ 1. こころの健康を考える 2. ストレス耐性と感性 3. ストレスに気づいて築こう! 4. リラクゼーションでリフレッシュ! 5. ストレスとの上手なつきあい方	27
6	5月25日(火) 午後	MSSステンレス センター(株)	MSSステンレス センター(株)	メンタルヘルスセミナー ～自分自身のためのメンタルヘルスケア～ 1. こころの健康を考える 2. ストレス耐性と感性 3. ストレスに気づいて築こう! 4. リラクゼーションでリフレッシュ! 5. ストレスとの上手なつきあい方	27

No.	日程	依頼先	会場	テーマ	人数 (人)
7	5月28日(金)	(株)日本コンサルタントグループ	新潟県 自治研修所	新潟県職員研修課長補佐・次長研修 メンタルヘルス 1. こころの健康を考える 2. ストレス耐性と感性 3. ストレス反応と対処法 4. 管理監督者によるケア 5. 事例検討 ～カウンセリングの実際～ 6. 快適職場環境づくりにむけて ～セクハラ、パワハラ防止～ 7. ストレスとの上手なつきあい方	29
8	6月4日(金)	(株)日本コンサルタントグループ	新潟県 自治研修所	新潟県職員研修課長補佐・次長研修 メンタルヘルス 1. こころの健康を考える 2. ストレス耐性と感性 3. ストレス反応と対処法 4. 管理監督者によるケア 5. 事例検討 ～カウンセリングの実際～ 6. 快適職場環境づくりにむけて ～セクハラ、パワハラ防止～ 7. ストレスとの上手なつきあい方	26
9	6月9日(水)	(株)タカヨシ	(株)タカヨシ	スキルアップセミナー 1. こころの健康を考える 2. 自分自身の性格と行動パターンを知る 3. 自己変革の考え方	22
10	6月15日(火)	(社)新潟県老人福祉施設協議会	新潟ユニゾンプラザ	メンタルヘルスセミナー ～自分自身のためのメンタルヘルスケア～ 1. こころの健康を考える 2. ストレス耐性と感性 3. ストレッサーの受け取り方と 心因性の疾患 4. 豊かな人間関係とは 5. グループワーク ～働く人にとって素晴らしい仕事とは～ 6. 発表	100
11	6月23日(水)	電源開発(株) 奥清津電力所	電源開発(株) 奥清津電力所	メンタルヘルスセミナー ～自分自身のためのメンタルヘルスケア～ 1. 心と身体のバランスを考える 2. ストレスに気づいて築こう! 3. ストレス時代の上手なつきあい方	31

No.	日程	依頼先	会場	テーマ	人数 (人)
12	6月25日(金)	新潟県市町村 総合事務組合	新潟県自治会館 別館	市町村職員・一般職員研修1部 メンタルヘルス研修 ～自分自身のためのメンタルヘルスケア～ 1. こころの健康を考える 2. ストレス耐性と感性 3. メンタルヘルスケアの基本的考え方 4. ストレスとの上手なつきあい方	36
13	7月9日(金)	新潟県市町村 総合事務組合	長岡市役所 越路支所	市町村職員・一般職員研修1部 メンタルヘルス研修 ～自分自身のためのメンタルヘルスケア～ 1. こころの健康を考える 2. ストレス耐性と感性 3. メンタルヘルスケアの基本的考え方 4. ストレスとの上手なつきあい方	36
14	8月2日(月)	公立学校共済組合 新潟支部	新潟テルサ	きらきら輝く女性のための健康セミナー 1. これからも輝き続けるための自分設計 2. 現代女性の心と体のSOS 3. セルフ・ヒーリング&ストレッチ 4. もっと輝く自分のために	72
15	8月4日(水)	公立学校共済組合 新潟支部	アトリウム長岡	きらきら輝く女性のための健康セミナー 1. これからも輝き続けるための自分設計 2. 現代女性の心と体のSOS 3. セルフ・ヒーリング&ストレッチ 4. もっと輝く自分のために	45
16	8月5日(木)	公立学校共済組合 新潟支部	アトリウム長岡	こころの距離を縮める コミュニケーションセミナー ～こころをつかむ聴き方～ 教師同士のサポートとその方法 1. こころとこころが触れ合うとき 2. 教師の4つの悩み 3. 教師同士の支え合いが教師の やる気を育てる 教師のサポートグループ体験 4. グループコンサルテーションの実習 5. 勇気づけのエンカウンター	66
17	8月5日(木)	長岡市	長岡市役所 越路支所	よりよい人間関係のつくり方 1. よりよい人間関係をめざして 2. 交流分析による自己への気づき 3. 豊かな感性を身につけるために 4. 豊かな人生航路を築くために	29

No.	日程	依頼先	会場	テーマ	人数 (人)
18	8月10日(火)	公立学校共済組合 新潟支部	高陽荘	きらきら輝く女性のための健康セミナー 1. これからも輝き続けるための自分設計 2. 現代女性の心と体のSOS 3. セルフ・ヒーリング&ストレッチ 4. 輝いて生きるために	18
19	8月11日(水)	公立学校共済組合 新潟支部	新潟会館	体験！介護セミナー 1. 知っておきたい介護保険制度 2. 「これができると寝たきりにならない」 技術の体験 パート1 3. 「これができると寝たきりにならない」 技術の体験 パート2 4. ためしてラクチン！腰痛予防体操	47
20	8月17日(火)	長岡市	長岡市役所 越路支所	よりよい人間関係のつくり方 1. よりよい人間関係をめざして 2. 交流分析による自己への気づき 3. 豊かな感性を身につけるために 4. 豊かな人生航路を築くために	36
21	8月23日(月) 午前	佐渡市	佐渡市消防本部	メンタルヘルスセミナー ～技能労務職のためのメンタルヘルスケア～ 1. よりよい人間関係をめざして 2. 交流分析による自己への気づき 3. 豊かな人生航路を築くために	37
22	8月23日(月) 午後	佐渡市	佐渡市消防本部	メンタルヘルスセミナー ～管理監督者のためのメンタルヘルスケア～ 1. 管理職の必要能力とは 2. 管理監督者によるケア 3. リーダーの状況適応理論を身につける	57
23	8月25日(水)	公立学校共済組合 新潟支部	アトリウム長岡	体験！介護セミナー 1. 知っておきたい介護保険制度 2. 「これができると寝たきりにならない」 技術の体験 パート1 3. 「これができると寝たきりにならない」 技術の体験 パート2 4. ためしてラクチン！腰痛予防体操	24

No.	日程	依頼先	会場	テーマ	人数 (人)
24	8月26日(木)	公立学校共済組合 新潟支部	高陽荘	体験！介護セミナー 1. 知っておきたい介護保険制度 2. 「これができると寝たきりにならない」 技術の体験 パート1 3. 「これができると寝たきりにならない」 技術の体験 パート2 4. ためしてラクチン！腰痛予防体操	16
25	8月26日(木)	(福)新潟市 社会福祉協議会	新潟市総合 福祉会館	メンタルヘルスセミナー 1. 心と身体のバランスを考える 2. 心の豊かさを身につける 3. ストレス時代の上手なつきあい方	200
26	8月27日(金)	新潟県市町村 総合事務組合	新潟県自治会館 別館	市町村職員・一般職員研修1部 メンタルヘルス研修 ～自分自身のためのメンタルヘルスケア～ 1. こころの健康を考える 2. ストレス耐性と感性 3. メンタルヘルスケアの基本的考え方 4. ストレスとの上手なつきあい方	36
27	8月30日(月) 午前	佐渡市	佐渡市消防本部	メンタルヘルスセミナー ～自分自身のための心の健康を考える～ 1. 豊かな生き方を身につける 2. リラクゼーションでリフレッシュ！ 3. ストレス時代を上手に生き抜くために	79
28	8月30日(月) 午後	佐渡市	佐渡市消防本部	メンタルヘルスセミナー ～技能労務職のためのメンタルヘルスケア～ 1. よりよい人間関係をめざして 2. 交流分析による自己への気づき 3. 豊かな人生航路を築くために	37
29	8月31日(火) 午前	佐渡市	佐渡市消防本部	メンタルヘルスセミナー ～管理監督者のためのメンタルヘルスケア～ 1. 管理職の必要能力とは 2. 管理監督者によるケア 3. リーダーの状況適応理論を身につける	56

No.	日程	依頼先	会場	テーマ	人数 (人)
30	8月31日(火) 午後	佐渡市	佐渡市消防本部	メンタルヘルスセミナー ～自分自身のための心の健康を考える～ 1. 豊かな生き方を身につける 2. リラクゼーションでリフレッシュ！ 3. ストレス時代を上手に生き抜くために	79
31	9月8日(水)	新潟県市町村 職員共済組合	新潟県自治会館 本館	メンタルヘルス研修会 1. こころの健康を考える 2. ストレス耐性と感性 3. 実践！交流分析 4. 事例検討～シミュレーションで考える～ 5. ストレスとの上手なつきあい方	28
32	9月10日(金)	新潟県市町村 総合事務組合	上越市市民プラザ	市町村職員・一般職員研修1部 メンタルヘルス研修 ～自分自身のためのメンタルヘルスケア～ 1. こころの健康を考える 2. ストレス耐性と感性 3. メンタルヘルスケアの基本的考え方 4. ストレスとの上手なつきあい方	36
33	9月22日(水)	公立学校共済組合 新潟支部	高陽荘	こころの距離を縮める コミュニケーションセミナー ～学校現場の問題に対応できる 実践力を身につける～ 1. 人間理解とコミュニケーション(職務満足) 2. ピアカウンセリングのための話し方、 コミュニケーション 3. 実践力を身につける(話し方・コミュ ニケーション)	10
34	10月2日(土)	新発田信用金庫	新発田信用金庫	管理職メンタルヘルス 1. メンタルヘルスの基本的な考え方 2. 人のこころ(部下)を覗いてみたら 3. 管理職が果たすマネジメント能力 4. 魅力あるリーダーになるための自己改革	55
35	10月22日(金)	新潟県市町村 総合事務組合	新潟県自治会館 別館	市町村職員・一般職員研修1部 メンタルヘルス研修 ～自分自身のためのメンタルヘルスケア～ 1. こころの健康を考える 2. ストレス耐性と感性 3. メンタルヘルスケアの基本的考え方 4. ストレスとの上手なつきあい方	36

No.	日程	依頼先	会場	テーマ	人数 (人)
36	11月10日(水) 午前	燕市	燕市吉田産業会館	燕市メンタルヘルス研修会 ～自分自身のためのメンタルヘルス～ 1. こころの健康を考える 2. ストレス耐性と感性 3. もののとらえ方のクセに気づき、築く 4. 自己理解、他者理解を深める 5. ストレスの上手なつきあい方	50
37	11月10日(水) 午後	燕市	燕市吉田産業会館	燕市メンタルヘルス研修会 ～自分自身のためのメンタルヘルス～ 1. こころの健康を考える 2. ストレス耐性と感性 3. もののとらえ方のクセに気づき、築く 4. 自己理解、他者理解を深める 5. ストレスの上手なつきあい方	50
38	11月13日(土)	(株)北越銀行	北越銀行 研修センター	管理職メンタルヘルスセミナー 1. こころの健康を考える 2. ストレス耐性と感性 3. メンタルヘルスケアの基本的考え方 4. 職場不適応のシグナル 5. ストレスとの上手なつきあい方 6. 一日を振り返って	55
39	11月16日(火) 午前	胎内市	胎内市役所	メンタルヘルスセミナー ～管理監督者のためのメンタルヘルスケア～ 1. こころの健康を考える 2. マネジメントの目的と定義 3. 管理監督者に求められている メンタルヘルスケア 4. 魅力あるリーダーになるための自己変革	75
40	11月16日(火) 午後	胎内市	胎内市役所	メンタルヘルスセミナー ～管理監督者のためのメンタルヘルスケア～ 1. こころの健康を考える 2. マネジメントの目的と定義 3. 管理監督者に求められている メンタルヘルスケア 4. 魅力あるリーダーになるための自己変革	
41	11月17日(水)	(福)柏崎市 社会福祉協議会	柏崎市総合 福祉センター	メンタルヘルスセミナー ～管理監督者のためのメンタルヘルス～ 1. こころの健康を考える 2. ストレス耐性と感性 3. ストレッサーの受け取り方と心因性の 疾患 4. 「いつもと違う」部下の把握と対応 5. 管理職が果たすマネジメント能力 6. ストレスとの上手なつきあい方	30

No.	日程	依頼先	会場	テーマ	人数 (人)
42	12月24日(金)	三条市	三条市役所 三条庁舎	メンタルヘルスセミナー ～技能労務職のためのメンタルヘルスケア～ 1. よりよい人間関係をめざして 2. 自己理解、他者理解を深める 3. 豊かな人生航路を築くために	38
43	12月27日(月)	三条市	三条市役所 三条庁舎	メンタルヘルスセミナー ～技能労務職のためのメンタルヘルスケア～ 1. よりよい人間関係をめざして 2. 自己理解、他者理解を深める 3. 豊かな人生航路を築くために	51
44	平成23年 1月4日(火)	(株)東陽理化学研究所	(株)東陽理化学 研究所 弥彦工場総合ビル	健康アップセミナー ～健康は自分自身に贈ることのできる最高の プレゼントである～ 1. 豊かな生き方を身につける 2. ストレスに気づいて築こう！ 3. リラクゼーションでリフレッシュ！ 4. ストレス時代を上手に生き抜くために	97
45	1月6日(木)	(社)新潟県労働衛生 医学協会	新潟ユニゾンプラザ	階層別研修会 研修1「職場の元気づくりとは」 研修2「スポーツ放送こぼれ話 ～一流の条件とは～」 研修3「心の時代 ストレスとの上手な つきあい方」	400
46	1月7日(金)	三条市	三条市役所 三条庁舎	メンタルヘルスセミナー ～技能労務職のためのメンタルヘルスケア～ 1. よりよい人間関係をめざして 2. 自己理解、他者理解を深める 3. 豊かな人生航路を築くために	33

No.	日程	依頼先	会場	テーマ	人数 (人)
47	1月11日(火)	(社)新潟県労働衛生 医学協会	岩室温泉病院	岩室病院、老健部門職員研修 心の時代・ストレスとの上手なつきあい方 ～朝希望に目ざめ、夕べに感謝で眠れる幸せ～ 1. こころの健康を考える 2. ストレスに負ける人、負けない人 3. ストレス反応と対処法 4. ストレスとの上手なつきあい方	220
48	1月12日(水)	(社)新潟県労働衛生 医学協会	岩室温泉病院	岩室病院、老健部門職員研修 心の時代・ストレスとの上手なつきあい方 ～朝希望に目ざめ、夕べに感謝で眠れる幸せ～ 1. こころの健康を考える 2. ストレスに負ける人、負けない人 3. ストレス反応と対処法 4. ストレスとの上手なつきあい方	
49	1月14日(金)	三条市	三条市役所 三条庁舎	メンタルヘルスセミナー ～技能労務職のためのメンタルヘルスケア～ 1. よりよい人間関係をめざして 2. 自己理解、他者理解を深める 3. 豊かな人生航路を築くために	33
50	1月18日(火)	(株)タカヨシ	(株)タカヨシ	スキルアップセミナー ～よりよいリーダーを目指して～ 1. マネジメントの目的と定義 2. 「リーダーが果たす」マネジメント能力 3. 魅力あるリーダーになるための自己変革	20
51	1月20日(木) 午前	Jパワーグループ	電源開発(株) 小出発電所	メンタルヘルスセミナー ～セルフケア～ 1. 豊かな生き方を身につける 2. ストレス耐性と感性 3. ストレス時代を上手に生き抜くために	50
52	1月20日(木) 午後	Jパワーグループ	電源開発(株) 小出発電所	メンタルヘルスセミナー ～ラインによるケア～ 1. 管理職の必要能力とは 2. 管理職によるケア 3. リーダーの状況適応理論を身につける	15

No.	日程	依頼先	会場	テーマ	人数 (人)
53	2月16日(水) 午前	Jパワーグループ	電源開発(株) 小出発電所	メンタルヘルスセミナー ～セルフケア～ 1. 豊かな生き方を身につける 2. ストレス耐性と感性 3. ストレス時代を上手に生き抜くために	49
54	2月16日(水) 午後	Jパワーグループ	電源開発(株) 小出発電所	メンタルヘルスセミナー ～ラインによるケア～ 1. 管理職の必要能力とは 2. 管理職によるケア 3. リーダーの状況適応理論を身につける	15
55	2月17日(木)	(株)NTT東日本ー新潟	NTTプラザビル	メンタルヘルスセミナー ～仕事内容・環境の変化に対する 部下へのサポート～ 1. 部下の周囲をとりまく職場、職場外 における変化 2. 職場・管理監督者によるサポート 3. メンタルヘルス不調への気づきと対応	33
56	3月1日(火)	MSSステンレス センター(株)	MSSステンレス センター(株)	メンタルヘルスセミナー ～管理監督者のためのメンタルヘルス～ 1. 管理職の必要能力とは 2. 管理職によるケア 3. リーダーの状況適応理論を身につける	15

以上、56会場2,909人に対して実施した。