

## 2026 年度支部認定講師実技審査用課題

次のテーマから 1 つを選び、研修講師として使用するレッスンプランおよび教材（レジュメ＝形式はパワーポイント等自由、実習のワークシート等）を作成し、提出してください。

### 【テーマ 1：メンタルヘルス・・・セルフケア】

依頼先： 大手電機メーカー労働組合

対象者： 一般労働組合員 30 名

時間帯： 休日の労組向けセミナー終了後、13：00 から 15：00 の 2 時間

依頼内容： それぞれ各個人のストレスや疲労度の蓄積を把握、どんなケアの方法があるか、また日頃どんなことに注意をしたらいいか について研修をお願いしたい。

### 【テーマ 2：管理者のためのメンタルヘルス】

依頼先： 地方自治体（市役所等）

対象者： 課長・係長クラス 20 名～30 名

時間帯： 15：00 から 18：00 の 3 時間

依頼内容： 昨今の業務多様化、多忙化に伴い管理者自身並びに部下職員の仕事に質、量ともに負荷が大きくなってきていて、かなり無理をしている職員もいる。

また、市民の方からの苦情なども辛辣さを増してきて体調を崩す者も散見される。

今後さらにメンタル不調者が出てくることが予想され、管理者自身のセルフケア、また上司として部下管理など職務を遂行する上でのラインケアの研修をお願いしたい。

### 【テーマ 3：部下社員とのコミュニケーションとハラスメント】

依頼先： 冷凍食品製造会社（従業員 150 名の中小企業）

対象者： 管理監督者クラス 20 名

時間帯： 15：00 から 17：00 の 2 時間

依頼内容： 最近、仕事を遂行していくうえで部下社員との意思疎通が芳しくないことも多く、職場の空気が暗い感じで活気が見られない。毎日が忙しいこともあり何となく苛立っている人が目立ってきた。

職場の管理者として部下とのコミュニケーションの取り方についてハラスメントの予防も兼ねた研修をお願いしたい。

#### 【テーマ４：キャリア研修・・・仕事について考える】

依頼先： 物流サービス会社（中堅企業）

対象者： 入社３年目対象社員

時間帯： １５：００から１７：３０の２時間半

依頼内容： 入社して２～３年目の社員、仕事に慣れるにしたがって会社や仕事に対し不満や不平の声が聞かれることが多くなってきている。また離職を口にするものも何人か見受けられる。社員個人のキャリアや仕事ということについてあらためて考える機会を持たせ、会社として離職者防止を図るとともにモチベーションアップにつながるような研修をお願いしたい。

#### 【テーマ５：職場のコミュニケーション】

依頼先： IT 関連会社（中堅企業）

対象者： 若手から中堅社員３０名前後

時間帯： ９：００から１２：００までの３時間

依頼内容： 職場環境が個人作業中心のため、若手・中堅社員間での自己主張の強いメールや発言が多く、いざこざや口論が絶えない。職場風土改善のためのコミュニケーションが円滑になるようにグループワーク等を中心にアサーションなども交えたみんなで考える研修をお願いしたい。