



## ビリーフ・ジャパン 代表 大村 弘美

心理職以外の多種業での現場経験・知識を生かし、一つの解決方法に頼らずに、それぞれの職場に必要なサポートを様々な角度からご提案させていただきます。

### 略歴

1966年千葉県生まれ。2015年に独立するまでの25年間で7つの会社を渡り歩き、「いきいきと働くこと」の大切さと、「いきいきと働ける職場」の必要性を学ぶ。2015年にスタートしたストレスチェック制度の導入サポートをしながら、制度実施企業内でのカウンセリングを年間で約150名以上実施。また、官公庁、学校・教育関係、経済団体や企業向けの研修やセミナーなども含めると、登壇回数は年に100回を超え、内容は「メンタルヘルス」「ハラスメント」「コミュニケーション」「キャリアビジョン」「ストレスマネジメント」等の題材を専門としています。

### 保有資格

- ・2級キャリアコンサルティング技能士(国家資格)
- ・ジョブカード作成アドバイザー
- ・EAPコンサルタント
- ・産業カウンセラー
- ・認定コンプライアンスアドバイザー
- ・メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅰ種・Ⅱ種・Ⅲ種
- ・ビジネス実務マナー技能検定1級
- ・日本体育協会公認スポーツリーダー兼スポーツ少年団認定指導員
- ・柔道三段

### 2017年の主な研修・セミナー実績(順不同)

- ・国土交通省様(ハラスメント防止研修)
- ・財務省税関研修所様(コミュニケーション研修、ハラスメント研修)
- ・東京都建設局様(メンタルヘルス セルフケア研修)
- ・東京都教育庁様(メンタルヘルス ラインケア研修)
- ・東京都都市整備局様(ハラスメント研修)
- ・東京都歴史文化残団様(ハラスメント研修)
- ・東京都福祉保健財団様(新任研修、フォローアップ研修)
- ・東京商工会議所 江戸川支部様(コミュニケーションセミナー)
- ・日立市商工会議所様(コミュニケーションセミナー)
- ・創価大学様(ストレスマネジメント講義)
- ・北総鉄道株式会社様(メンタルヘルス研修)
- ・株式会社NTT-ME様(フォローアップ研修)
- ・JR千葉鉄道サービス株式会社様(CS研修)
- ・株式会社大和屋様(対話力向上研修)
- ・布目電機株式会社様(コミュニケーション研修)
- ・株式会社カクヤス様(レジリエンス研修)
- ・株式会社東京アスレティッククラブ様(コミュニケーション研修)他

### ビリーフ・ジャパン

124-0025 東京都葛飾区西新小岩5-25-16-305

TEL&FAX 03-5698-0080 Mobile 090-8089-6022

MAIL belief.jpn@gmail.com URL <http://belief-jpn.com>

# 各種メンタルヘルスケア関連研修のご紹介

## ●メンタルヘルス セルフケア

現在、心の健康問題を有する労働者の割合は増加の一途をたどり、様々な施策が出されるものの、なかなか効果を発揮するまでには至っていません。なぜ心の健康を害してしまうのか…。まずは労働者の方自身が積極的にセルフケアに取り組むことによって、自分自身のストレスに気づき、そして適切に対処することの重要性をお伝えします。

## ●メンタルヘルス ラインケア

労働者が心の病気を発症すると、その職場の生産性への影響が出てきます。長期にわたる休業が必要な場合は、更に周囲の負担は増え、チーム全体の成果が落ちることで、職場の雰囲気や活力への影響は図り知れません。したがってメンタルヘルスは、労働者の個々の問題としてだけでなく、職場全体の問題として考える必要があります。ラインケア研修では、ストレス対策を効果的に行うことで、職場の活性化や業務効率の向上につながることをお伝えします。

## ●ハラスメント

職場のメンタルヘルスとハラスメントの関係は切っても切れません。厚生労働省が5年おきに実施している「労働者健康状況調査」では、ストレスの原因として、仕事の量や質の問題と共に、職場の人間関係の問題がいつも上位にランクインしています。その人間関係の中の多くの要因は、何かしらのハラスメントが起因しているものであったりします。ただ実際にハラスメントを起こしている本人は、無自覚な人が多いのです。昔は良かったのかもしれないが今はNGなど、事例を通しながらしっかりとハラスメントとなる行為を落とし込み、納得のできる仕事環境を作ることが、イキイキと働ける職場へつながるということをお伝えします。

## ●レジリエンス（しなやかな心でストレスの圧を弱める）

「レジリエンス」とは、もともとは生態系の環境変化に対する「復元力」を表す言葉として用いられていましたが、その「復元力」というイメージから「（精神的に）回復する力」を示す言葉として、心理学用語としても使われるようになりました。人は誰でも生きていく間に、何かしら落ち込んだり傷ついたりすることがあります。そのときに、自分の中にあるレジリエンスの要素（楽観力、感情調整力、行動力、自己効力感、ソーシャルサポート力などなど）を使って、落ち込みからの回復を手助けする。更にその落ち込み（失敗）をバネ（糧）にして、自己成長を促す思考や認知の仕方といったことをお伝えします。

## ●アサーション

コミュニケーションを取るときに、人は大きく分けて三つのタイプに分類されると言われています。一つ目は攻撃的タイプ。二つ目は非主張的タイプ。そして三つめは攻撃でも非主張的でもない、さわやかな自己主張のできるアサーティブなタイプです。アサーションの基軸には、自己表現の権利という基本的人権を認めるところにあります。従ってアサーションを学ぶことは、よりよい人間関係の基礎を作ることになり、人との信頼や思いやりなどを育むにはとても大切なスキルの一つです。アサーションの権利を知り、その権利に確信が持てるようになるトレーニングの方法をお伝えします。

## ●キャリアデザイン・キャリアプランニング

キャリアには、「職業、職務、職位、職歴、進路」といったような狭義の他に、「人生の中でその人が積み重ねてきたすべての経験」といったような広義の捉え方があります。その「広義のキャリア」に重点を置き、自分らしい生き方をするためにはどうしたらよいかといった思考を、キャリアの様々な理論と共に、これまでの経験の棚卸をしながら今後の方向性を導き出し、その方向性を個々に落とし込む方法をお伝えします。

## ●ストレスマネジメント

ストレスは付き合い方次第で、プラスに変えることが可能です。「ストレスは人間が活動するときのエネルギー源である」（ストレス学説の生みの親、セリエ博士） ストレスを積極的にエネルギー源として活用することで、ストレス耐性を強めていきましょう。その方法の一つとして、脳の仕組みを理解することが大切です。科学的な根拠も交えながら、ストレスと上手に付き合っていく方法をお伝えします。