

菊地麻衣子

メンタルヘルス

研修

企業のメンタルヘルス対策は予防が第一！ 楽しみながら学ぶ、明日からできるメンタルヘルスケア

自身のうつ病経験と産業カウンセリングを元に、机上の空論ではなく、明日から実行できることを具体的に分かりやすく説明します。研修内容はお仕事内容や会社の現状をしっかりヒアリングし、それぞれの会社に合った内容をオーダーメイドいたします。また、ワークを沢山盛り込んだ、実践的で楽しい研修です。

1 一般社員向け

3時間コース

1日コース

毎日生き生き働く為の
メンタルヘルスセルフケア

2 管理職向け

3時間コース

1日コース

自身も病まない、社員も病まない！
管理者の為のメンタルヘルスケア

講師プロフィール



- 2007年 日本航空インターナショナル株式会社 入社
国内線・国際線を乗務すると共に、PR担当CAとして2016年オリンピック招致特別塗装機の
会見などを担当。
- 2010年 リゾートトラスト株式会社 入社
会員制リゾートクラブの最大手リゾートトラストに入社し、XIV箱根離宮にてフロントを担当。
“もう一度会いに来てもらう”サービスに定評があり、現場スタッフながら誘客数、単価アッ
プ金額共にナンバー1を獲得。
- 2013年 東京ベイコート倶楽部ホテル&スパリゾートコンシェルジュ 配属
実績が認められリゾートトラスト全国34施設内でも最もハイグレードであるホテルの
コンシェルジュに抜擢される。CSリーダーとしてコンシェルジュスタッフ全体のCS向上を達成。
お客様から政界、芸能界、大企業創業者、世界のVIPまで幅広いファンを持つ。
- 2015年 「接客を極めるにはまずはサービススタッフが心身共に健康であること。瞬発的なスキルでは
なく、継続可能なホスピタリティマインドの育成から」というテーマの元、ホスピタリティマ
インドトレーナーとして、マナー・接客研修に留まらず、モチベーションアップ研修、メンタ
ルヘルスケア対策などを行う。また、数社の接客、メンタルヘルスのアドバイザーを務める。
日本EAP協会会員、メンタルヘルスマネジメント資格保有

1

一般社員向け

3時間コース

1日コース

- 毎日生き生き働く為のメンタルヘルスセルフケア
- メンタル不調にならない為の生活習慣、考え方を学びます
- 3時間コースと1日コースの違いは、「知る」だけでなく「体感」頂けます。1日コースにはGoogle社などで取り入れられているストレス解消法、集中カアアップに効果的な「マインドフルネス瞑想」のプログラムも入っております。

【プログラム例】

1. 健康管理としてのメンタルヘルス

- ・ 現代の精神疾患の現状
- ・ 体験者の具体的事例

【1日コース】ディスカッション実施

2. メンタルヘルスの基礎知識

- ・ メンタルヘルス不調の種類
- ・ 発症原因、症状
- ・ 治療方法

3. メンタル不調にならないために

- ・ 生活習慣
- ・ 思考法
- ・ ストレス解消方法

【1日コース】グループワーク実施

- ・ もし体調が悪いと思った際には（外部相談機関の紹介など）
- ・ 周囲の不調者への接し方

【1日コース】グループワーク実施

- ・ 本日のまとめ

2

管理職向け

3時間コース

1日コース

- 自身も病まない、社員も病まない！管理者の為のメンタルヘルスケア
- メンタルヘルス不調を正しく理解する事により、周囲が発するシグナルに気付くことが出来ます。また不調者発生時も最短での復職に繋がります。
- 3時間コースと1日コースの違いは、「知る」だけでなく「体感」頂けます。効果的な声掛けや傾聴方法を身に付けることができます。

【プログラム例】

1. 企業の取り組むメンタルヘルス

- ・ 労働者の精神疾患の現状
- ・ 企業が直面するリスク（労働事例を用いて）

【1日コース】ディスカッション実施

- ・ ストレスチェックに関して

2. メンタルヘルスの基礎知識

- ・ メンタルヘルス不調の種類
- ・ 発症原因、症状
- ・ 治療方法

3. 不調者を出さないために

- ・ 1次予防としての環境改善
- ・ 管理者本人のセルフケア

【1日コース】グループワーク実施

- ・ 効果的な社員への接し方

【1日コース】グループワーク実施

- ・ 不調者発症時の対応（外部機関との連携など）
- ・ 復職オペレーションについて
- ・ 本日のまとめ

「一流サービススタッフに学ぶ 楽しくいきいき働き続けるメンタルヘルス」

「一番大切なのは安定したマインド～継続的に良いパフォーマンスをする為に～」

客室乗務員やホテルコンシェルジュなど長年現場にてスタッフ育成をしていく中で、気付いた大切なことがあります。それは良いパフォーマンスをするスタッフは「心身ともに健康で、安定したマインドを持っている」こと。どんなに優れた能力を持っていたとしても心が健康でなければ意味がなく、それはお客様にも伝わります。その為にどんな考え方をすれば良いか、明日から出来る具体的な方法を、私自身の経験談を交えてお伝えします。

「職場のコミュニケーション～今の環境を自分で変える力を身に付ける～」

「ホスピタリティは職場間から～自ら働きやすい職場にするために～」

毎日通う職場の人間関係を諦めてしまっている方はいませんか？お客様に対しホスピタリティを発揮し、良い環境で仕事をするためには、まずは一番近くにいるスタッフとのコミュニケーションを大切にしなければいけません。常にお客様から評価されるスタッフに共通していることは、職場内のコミュニケーションを上手くしているということです。職場環境を会社や上司のせいにしても環境は変わりません。変えられるのは自分だけです。まず考え方を換え、自分自身で何が出来るかを知り行動することが大切です。ホテルという職場も多くのスタッフが働いています。ホテルでの体験談をもとに、職場間のコミュニケーションについてお話いたします。

＜その他テーマ＞

「コミュニケーションでヒューマンエラーをなくす～心を繋いで安全安心な現場作り～」

「安全は心の健康から～メンタルヘルス対策で精神疾患ゼロの現場作り～」

「お客様の健康はスタッフの健康から～メンタルヘルスケアで精神疾患ゼロの職場作り～」

研修実績

株式会社玉寿司/株式会社ドコモCS/ユーコープ/出光興産株式会社/JA/JA共済/ヤマト運輸株式会社/株式会社ホテルニューアカオ/株式会社マルイ/パシフィック横浜/ELGC株式会社/株式会社東海ビルメンテナンス/ジブラルタ生命保険株式会社/共栄セキュリティサービス株式会社/株式会社明治産業/運輸共済評議会/某ロータリー倶楽部 その他多数

研修風景



お問い合わせ