

パソナセーフティネット

企業の成長を支える研修のための サービスガイド



セーフティネット 研修サービスのご紹介

社会情勢の変化とメンタルヘルス

現代のビジネス環境は急速に変化しており、
企業には従業員のメンタルヘルスサポートとハラスメント対策の強化が求められています。

こんなお悩みはありませんか？

生産性が上がらず、
業務の効率化が進まない

優秀な人材の採用のため
企業イメージをアップさせたい

法的リスクが高まり、
コンプライアンス対応に
追われている

従業員の離職率が高く、
安定したチーム作りが難しい

メンタル不調者が増えており、
対策に頭を悩ませている



こういった課題の背景として、職場を取り巻く社会情勢の変化による影響が考えられます。

働き方の変化

ストレス要因の多様化

世代間の価値観の違い

メンタルヘルス対策への意識の高まり

社会情勢の変化により、メンタルヘルスへの取り組みの必要性が高まっています。
弊社では、メンタルヘルスケア、ヘルスリテラシーの向上のための
各種研修をご用意しております。

メンタルヘルス研修の期待効果



ヘルスリテラシーの向上や意識の醸成により、
ハラスメントやメンタルヘルス問題の予防につながります



職場の心理的安全性が高まり、
コミュニケーションの質の向上が期待できます



従業員の仕事への取り組みが積極的になるよう
働きかけることで、ウェルビーイング向上を目指します



労働者のメンタルヘルス保護に関する法的要件や規制を遵守する
ことで、企業のリスク管理を強化します

社員研修は、長年EAPに携わる弊社にお任せください！ パソナセーフティネット 研修サービス

カウンセリングの現場経験をもつ専門講師が、企業様の要望・実情を踏まえた研修をご提供！
対面、オンライン、動画配信など、実施方法もお選びいただけます。

- 実際の**産業現場で相談を受けている**経験豊富な講師陣が対応
- 当社のスタッフが**ヒアリングを行い、お悩み解決**を丁寧にサポート
- 長年の実績に基づく**豊富なデータや事例を活用**し、わかりやすく効果的な研修をご提供
- **ご要望や課題に応じた研修プログラムのカスタマイズ**が可能
- いつでもどこでも学習できる**オンデマンド研修動画**を多数ご用意
- 実情に応じた**研修カリキュラムの作成**をサポート
- 管理職、一般社員、新入社員向けなど、**対象者別にプログラムを提供**
- **ワークやディスカッション**を取り入れ、学習効果を向上
- 研修前の意識調査や研修後のアンケートで、**受講者の意識や理解度を確認**



研修サービスのご紹介（基礎研修）

企業様のご状況をしっかりヒアリングさせていただき、研修内容をご提案いたします

① メンタルヘルス セルフケア

健康維持の対処法や予防法を学び、
個々人のヘルスリテラシーとワークエンゲージメント向上を目指します。

- ✔ ストレス理論
- ✔ アサーション
- ✔ レジリエンス
- ✔ 認知再構成法
- ✔ リラクゼーション
- ✔ 食生活・睡眠・運動



② メンタルヘルス ラインケア

部下の心の健康に関する相談対応やメンタルヘルス不調の予防対策を学び、組織の心理的安全性を高めて
活性化を目指します。

- ✔ アクティブリスニング（傾聴）
- ✔ アサーション
- ✔ ライン自身のセルフケア
- ✔ メンタルヘルス対応の知識
- ✔ 復職支援



③ コミュニケーション研修

職場の人間関係を円滑にするために必要なコミュニケーション技法を学び、実践的なスキルについて学びます。
チームワークを強化し、職場全体の雰囲気向上させるための研修です。

- ✔ アンコンシャス・バイアス
- ✔ アンガーコントロール
- ✔ アクティブリスニング
- ✔ アサーション
- ✔ グッドコミュニケーション



④ ハラスメント

ハラスメントの基礎知識と行為者の責任、企業の法的リスクを理解し、予防のポイントや適切な組織体制を学びます。
職場でのハラスメント防止策を実践的に身につけ、安心して働ける環境を整えることを目指します。

- ✔ ハラスメントの基礎
- ✔ ハラスメント事例に基づく対応
- ✔ アンガーコントロール
- ✔ ハラスメント予防
- ✔ アンコンシャス・バイアス
- ✔ グッドコミュニケーション



研修サービスのご紹介（応用研修）

企業様のご状況をしっかりヒアリングさせていただき、研修内容をご提案いたします

⑤ マネジメント

従業員のモチベーションを高め、職場を活性化し、生産性を向上させるためのマネジメント技法を学びます。

- ✓ ワーク・エンゲイジメント
- ✓ 1on1ミーティング
- ✓ HSEマネジメントコンピテンシー
- ✓ 簡易版AI法（Appreciative Inquiry）
- ✓ リフレーミング技法
- ✓ ジョブ・クラフティング



⑥ 女性活躍

女性従業員が職場で自身の能力やスキルを発揮し、働きやすく、働きがいを感じられる環境を作るための研修です。

- ✓ 女性を取り巻く社会の変化
- ✓ 女性のからだとところの特徴の理解
- ✓ 女性特有のストレスとその対処
- ✓ ライフステージと健康リスク
- ✓ リフレーミング技法
- ✓ ジョブ・クラフティング



⑦ 社会人基礎力

新入社員や若手社員が社会人として必要なビジネスマナーを学び、効率的な業務遂行力を目指します。

- ✓ 企業・組織への理解
- ✓ ジョブ・クラフティング
- ✓ 身だしなみ・挨拶・電話・メール
- ✓ 企業訪問・言葉遣い
- ✓ マインドセット
- ✓ レジリエンス
- ✓ 援助危急行動



⑧ キャリア

社会や労働の変化に伴う従業員自身のキャリア形成について学び、自己実現を追求しながら仕事の多様化に対応します。

- ✓ キャリアデザイン
- ✓ キャリアプラン
- ✓ 若年社員のキャリア形成支援
- ✓ 熟年社員のキャリア形成支援
- ✓ 1on1ミーティング
- ✓ メンター・メンティ研修



⑨ ダイバーシティ・インクルージョン

多様な人々が能力を発揮できる職場環境を醸成し、労働力の減少に対応します。

- ✓ SOGI（性的指向・性自認）ハラスメントの理解
- ✓ ニューロ・ダイバーシティ
- ✓ アンコンシャス・バイアス
- ✓ 女性の健康課題
- ✓ Z世代



⑩ 相談力向上

聴き手も話し手も守る聞き方のコツや留意点について学び、二次被害予防、メンタル不調の早期発見、早期対処力の向上を目指します。

- ✓ 共感的関心
- ✓ アクティブリスニング
- ✓ 相談の準備から終了までの実践的ノウハウ
- ✓ 事例性・疾病性
- ✓ DESC法
- ✓ リフレーミング技法



対象者別研修スケジュール案

対象者ごとの研修スケジュール案です。

ご希望の対象範囲やご対応状況等に応じて、スケジュールのご提案をさせていただくことも可能です。

全社員	① セルフケア	⑨ ダイバーシティ・インクルージョン	④ ハラスメント	⑥ 女性活躍
新入社員	① セルフケア	③ コミュニケーション	⑦ 社会人基礎力	
若手社員 (2～3年目)	① セルフケア	③ コミュニケーション	⑧ キャリア	
中堅社員	② ラインケア	③ コミュニケーション	⑧ キャリア	⑤ マネジメント
管理職社員	② ラインケア	③ コミュニケーション	④ ハラスメント	⑤ マネジメント ⑥ 女性活躍
人事・労務部門	⑩ 相談力向上	③ コミュニケーション		

研修動画録画サービスのご案内

「拠点が複数ある」「シフト制で従業員全員の勤務時間が異なる」「従業員が一堂に会す時間がない」などの環境で研修の実施が難しい企業様に向けて、研修の録画サービスも提供しております。

1 録画研修

2

オンライン研修実施
+ 実施した研修を録画配信

「リアルタイムに参加できない方だけ後日視聴」などのご都合に応じて対応が可能です！

※①②いずれも、リアルタイムのオンライン研修と同様Zoomにて録画した動画を提供いたします

ご視聴環境

ご視聴環境の設定についても弊社にて対応いたします。

ご担当者様や研修を受ける従業員の方は、IDパスワードをログインするだけで、いつでも動画をご視聴いただけます。

※指定のプラットフォームを使用したい場合等はお相談ください

ログイン

ID

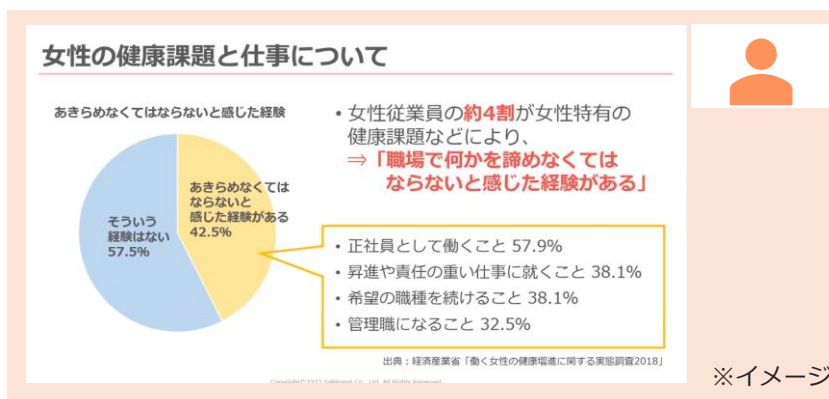
入力してください。

パスワード

入力してください。

ログイン

[IDを忘れた方へ](#)
[パスワードを忘れた方へ](#)



研修動画サービスのご紹介

視聴したいコンテンツをお選びいただき、WEBでいつでも視聴可能。
手軽にはじめられる動画研修のご用意もございます。

研修を実施したいが、
従業員全員を同じ場所に集めるのが難しい

シフト制の勤務のため、
参加者のスケジュール調整ができない



まずは手軽に
一般的な内容の研修を実施したい

豊富なコンテンツを
「いつでも」「どこでも」「何度でも」
視聴可能な、動画研修がおすすめです！



メンタルヘルス

メンタルヘルスの
基本的考え方
メンタルヘルス対策
～4つのケア～
職業性ストレスとは
ストレスに
気付く・対処する
レジリエンス
認知行動的アプローチ



セルフケア

リラクゼーション
食生活
睡眠
身体活動
ツボ



ラインケア

アクティブリスニング
1on1ミーティング
リフレーミング技法
マネージメント
コンピテンシー



コミュニケーション

怒りのコントロール
について
アンコンシャス・
バイアス
アサーション



ハラスメント

ハラスメントの基礎知識
三大ハラスメントとは
ハラスメント予防と対策

※実施後の振り返りとして、理解度テストのご提供も可能です

研修動画詳細（一部）

※他タイトルについてはお問合せください

セルフケア

タイトル	時間	概要
リラクセーション（腹式呼吸）	13分	ストレスを上手にコントロールするためのリラクセーションについて学びます。
食生活	9分	「食生活指針」改訂版に基づき、健康で過ごすための食事と心がけについて学びます。
睡眠	21分	睡眠について正しく理解し、健やかな眠りのための生活習慣について学びます。
身体活動	8分	新しい生活様式の心や体の健康への影響を理解し、体を動かすことと健康との関わり、体を動かすための日々のアイデアについて学びます。
ツボ	9分	東洋医学の概念に基づいた「ツボ」を用いて、日々の未病ケアを学びます。

ハラスメント

タイトル	時間	概要
ハラスメント対策Part.1 ～ハラスメントの基礎知識～	8分	ハラスメントの基礎知識および行為者の責任と企業のリスクについて学びます。
ハラスメント対策Part.2 ～三大ハラスメントとは～	20分	三大ハラスメントである「パワーハラスメント」「セクシャルハラスメント」「マタニティハラスメント」について学びます。
ハラスメント対策Part.3 ～ハラスメント予防と対策～ 一般向け	12分	ハラスメント発生を予防するためのポイントと、ハラスメントを受けた時、気付いた時、相談を受けた時、それぞれの対応について学びます。
ハラスメント対策Part.3 ～ハラスメント予防と対策～ 管理監督者向け	12分	ハラスメント発生を予防するためのポイントと、行為者にならないためのポイント、ハラスメントに気付いた時、相談を受けた時、それぞれの対応について学びます。

受講者様の声

- 在宅勤務が続いておりストレスがたまりがちだったが、解消するヒントを得られた。保健師のビデオ動画など参考になる研修でした。（セルフケア研修）
- グループワークが参考になった。新たな学びもあり、他部署の方との交流もあって大変有意義でした。（ラインケア研修）
- 研修の内容はとてもよいものなので、新任マネージャー向けなどにカリキュラム化するといいかもしれないと思いました。（ラインケア研修）
- 自己表現の仕方(DESC法)について、具体的な説明がとても勉強になった。（メンタルヘルス研修）
- ストレスの科学的な仕組みや理論についての詳しい説明がわかりやすく印象的でした。（メンタルヘルス研修）
- メンバーに自己開示を行い、話しやすい環境を作ると言う事が大事だと思いました。（コミュニケーション研修）



よくあるご質問

一般的な内容に加えて、自社の抱えている課題解決のための要素を追加してほしい。

事前のお打ち合わせの中でお悩みをお聞きし、担当者からプログラムをご提案いたしますのでご安心ください。配布資料についても事前にお送りし、ご覧いただいたうえで内容の増減などのご相談が可能です。

研修当日に社員全員が参加することができないので、アーカイブ動画を後日配信してほしい。

Zoom研修に関しては、当日レコーディングしたものを配信することが可能です（オプション対応）。WEB上で視聴できる環境へのアップロードまで弊社で対応しご案内しますので、ご担当者様は従業員様へのURL、ID・パスワード共有のみで動画を1週間ご視聴いただけます。

都内近郊や関西以外でも対面研修を実施したいが、対応可能か。

対応可能です。まずはお気軽にお問合せください。

研修を行いたいが、内容を打ち合わせする余裕がない。まずは一般的な内容で手軽に実施したい。

ぜひ、研修動画販売サービスをご検討ください。

参考資料：研修の目的とポイント

メンタルヘルス研修 (一例)

	時間 (目安)	目的	ポイント
メンタルヘルスセルフケア研修	60～120分	<ol style="list-style-type: none"> セルフケアに関する知識の向上 メンタルヘルスの意識の醸成 	<ul style="list-style-type: none"> ストレスについての基礎知識を学ぶ ストレス対処と予防のポイントを学ぶ 身体面のケアおよびリラクゼーションについて学ぶ アサーティブなコミュニケーションとは
メンタルヘルスラインケア研修	90～120分	<ol style="list-style-type: none"> メンタルヘルスの基礎知識を学び、管理監督者の役割を理解する 部下の変化の気づきのポイントおよびメンタル不調の早期発見 コミュニケーションの重要性を理解する 	<ul style="list-style-type: none"> 労働者のこころの健康に関する現状 (社会的背景と法的位置づけ・管理職の役割) 管理監督者のセルフケア 積極的傾聴法・部下の話のきき方を学ぶ
レジリエンス研修	60～120分	<ol style="list-style-type: none"> 環境の変化に対応できるメンタルの強化 環境の変化やストレスを乗り切る折れない心の土台づくり 	<ul style="list-style-type: none"> レジリエンスとは メンタルヘルスとレジリエンス レジリエンスを高めるために ワーク・エンゲイジメントとレジリエンス
マインドフルネス (睡眠の質向上) 研修	60分	<ol style="list-style-type: none"> 睡眠についての知識、睡眠の質の向上のための知識を学ぶ 生活習慣を理解し、心身の健康維持に役立てる 	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠の基礎知識 現代の睡眠の課題 睡眠の質を上げる生活習慣のポイント

ハラスメント研修（一例）

	目的	ポイント
管理職向けハラスメント研修	<ol style="list-style-type: none">1. 職場におけるハラスメントの定義と理解2. 行為者および企業に問われる法的責任3. ハラスメントのない職場づくり	<ul style="list-style-type: none">• ハラスメントの法的リスク• 管理監督者の安全配慮義務• 指導とパワハラの違い• コミュニケーションの重要性
一般職向けハラスメント研修	<ol style="list-style-type: none">1. ハラスメントの正しい理解と当事者意識の醸成2. 発生防止のポイントを学ぶ	<ul style="list-style-type: none">• 心身と体の安定はハラスメント予防のベース• 良好な人間関係をつくる
グッドコミュニケーション研修	<ol style="list-style-type: none">1. 組織に必要なコミュニケーションスキルを学び、意識改革、信頼関係の構築を醸成する	<ul style="list-style-type: none">• 多様性と価値観の広がりの中での人間関係構築• レジリエンスの向上• 良いコミュニケーションとは• よくあるお困り事例から会話術を学ぶ

コミュニケーション研修（一例）

アンコンシャス・バイアス研修

目的

1. 心理的安全性の高いチームづくり
2. ハラスメント発生の予防
3. メンタルヘルス不調のリスクを低減する
4. 人権を尊重する風土の醸成

ポイント

- アンコンシャス・バイアスが求められる理由
- アンコンシャス・バイアスに気づく（※ワーク）
- アンコンシャス・バイアスを修正するための留意点

アクティブリスニング研修

1. 対話において言葉の中にある気持ちや考えを理解する
2. 部下指導や信頼関係の構築スキルを身に付ける

- コミュニケーションについて
- アクティブリスニングとは
- アクティブリスニング 9つの手法
- ワークを通して学ぶ



その他おすすめ研修（一例）

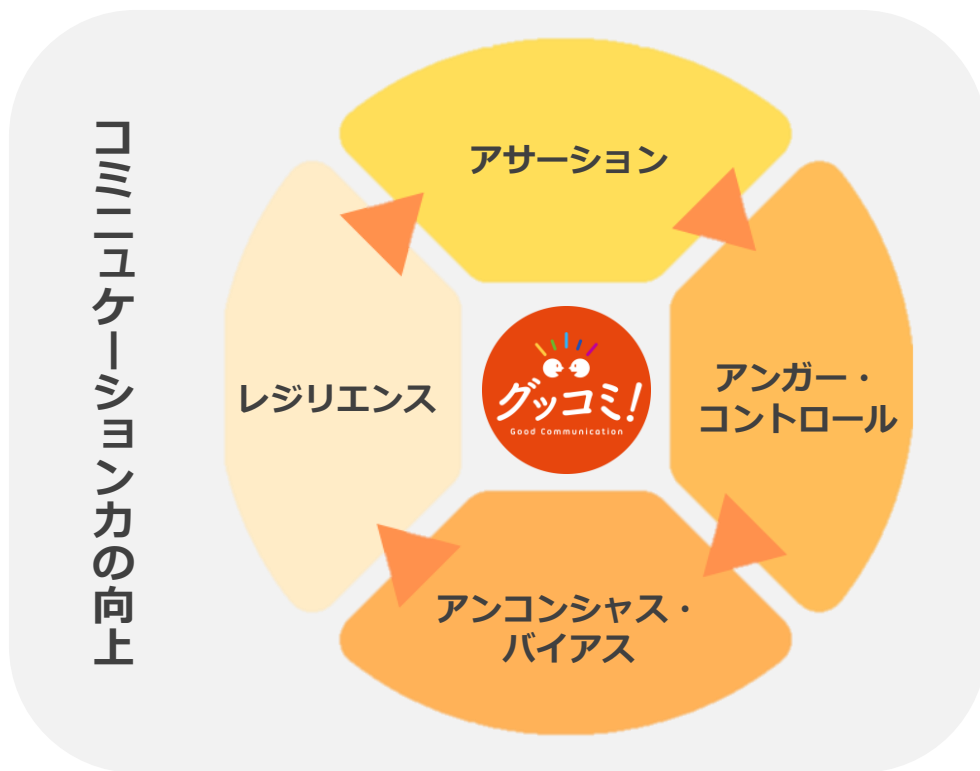
	目的	ポイント
モチベーションアップ （管理職向け）	<ol style="list-style-type: none">1. 管理職が部下のステージに合わせた外発的動機付け2. 内発的動機付けに繋がるコミュニケーションスキルの向上3. 信頼関係の構築を身につける	<ul style="list-style-type: none">• ワーク・エンゲイジメントとは• 部下理解とモチベーションを高めるためのポイント• 心理的安全性とは• 事例から考えるモチベーションアップのコツ
モチベーションアップ （社員向け）	<ol style="list-style-type: none">1. 自身のキャリア・性格・思考のくせなどの自己理解を深める2. 目標設定の理解3. ワーク・エンゲイジメントの理解とモチベーション維持	<ul style="list-style-type: none">• ワーク・エンゲイジメントとは• モチベーションを理解する• モチベーションアップのためのポイント• 事例から考えるモチベーションアップのためのコツ
リフレーミング研修	<ol style="list-style-type: none">1. 対話において言葉の中にある気持ちや考えを理解する2. 部下指導や信頼関係の構築のスキルを身に付ける	<ul style="list-style-type: none">• リフレーミングとは• リフレーミングのステップ• リフレーミングの種類を理解する• リフレーミング5つの手法を学ぶ
ストレスチェックと 職場環境改善	<ol style="list-style-type: none">1. 職場環境改善に取り組むためのノウハウを身につける2. 職場環境改善を実施する理由、取り組みの基本、部門長との連携のポイントなどを学ぶ	<ul style="list-style-type: none">• 職場環境改善を実施する理由• ストレスチェック集団分析の読み解き方• 着手するポイント、改善の主体考える• 統計データからみる職場環境とアウトカムの関係• 職場の部門長との連携のポイント

おすすめ研修のご紹介

ハラスメント予防の鍵は、良好なコミュニケーション！ グッドコミュニケーション研修



コミュニケーションスキルを磨き、安心して働ける職場づくりを。
パソナセーフティネットのグッドコミュニケーション研修では、ただ禁止事項を学ぶだけではない
前向きなアプローチで、ハラスメントの抑止と組織の成長を目指します。



プログラム例

(ご状況をヒアリングのうえカスタマイズいたします)

<知識編>

- ◆ 多様性、価値観の広がりの中で作る人間関係 (アンコンシャス・バイアス他)
- ◆ ハラスメントに関する実態調査の共有
- ◆ レジリエンスの向上
- ◆ 良いコミュニケーションとは
- ◆ 傾聴の方法 (カウンセリング技法の紹介)

<実践編>

- ◆ お困り事例から学ぶ会話術
- ◆ 言いにくいことを伝えるために (アサーション)
- ◆ 気持ちのコントロール (認知行動療法的思考)
- ◆ 事例検討 (グループワーク)

背景理論：アサーション、交流分析、傾聴理論、認知行動療法的思考 (アンガーコントロール)、心理的安全性など

ハラスメント防止・意識改革・信頼関係構築

社会が求める職場環境の実現へ：従業員と企業の信頼を守る カスタマーハラスメント研修

カスタマーハラスメントは従業員の精神的負担を増大させ、離職や職場の生産性低下を招くリスクがあります。企業が主体的に対策を講じることで、従業員を守るだけでなく、組織全体の信頼性向上にもつながります。本研修では、具体的な対応策と予防のポイントを学びます。

ご存知ですか？カスハラ対策の重要性

◆対策状況による影響差

	対策は 取られていない	▶▶	対策が 取られている
研修実施	67.6%	仕事を辞めた、変えた	8.5%
	62.2%	心身に不調をきたした	14.4%

出典：連合JTUC カスタマー・ハラスメントに関する調査2022

◆被害を受けた際の行動

社内の上司に相談した
→48.4%

社内の同僚に相談した
→34.0%

予め対策をすることで被害者のメンタルへの影響を防ぎ、離職防止の効果が見込めます。また、相談を受けた時の対応や、相談することの重要性について知っておくことも、被害者のメンタルケアに役立ちます。

◆プログラム例

カスハラの基礎知識

事例・判例で学ぶ

社会的背景と組織に及ぼす影響

カスハラ発生時の対応ポイント

役立つコミュニケーションスキル

セルフケアのスキルを学ぶ

パソナセーフティネットの ご紹介

パソナセーフティネットのご提供サービス

01

ストレスチェック



- 法的ストレスチェックの実施
- 医師面接指導
- 集団分析

02

なんでも相談窓口 (24時間サポート)



- 仕事や日常の悩み
- ストレスチェック後の相談
- 介護や治療に関して

03

ハラスメント対策支援



- ハラスメント相談、通報窓口
- 心理の専門家が担当
- 研修、心理支援プログラム

04

各種研修サービス



- メンタルヘルス研修
- ハラスメント研修
- 人材育成研修

05

人事支援/復職支援



- 人事担当者、管理職への助言
- 復職後のサポート
- 面談カウンセリング

06

産業医紹介/ 精神科医面接指導



- 産業医紹介
- 対面、WEBでの面接指導
- セカンドオピニオン

メンタルヘルスサービスを中心に、組織における様々な課題をサポートしております

ご提供サービス（対策別）

区分	予防・健康増進	早期発見・対応	再発予防
セルフケア	相談窓口（なんでも相談・健康相談）		惨事ストレスケア 復職後支援
	相談窓口（人事）		
	ストレスチェック（個人結果）	面接カウンセリング	
ラインケア	相談窓口（人事）		惨事ストレスケア 復職後支援
HRサポート	ストレスチェック （集団分析）	職場環境改善 カウンセリング 研修	
		人事担当者等支援	
その他	研修	職場構築サポート ハラスメント対策等	定着支援

会社概要

会社名	株式会社パソナセーフティネット
本社	〒105-0004 東京都港区新橋6-16-12 京阪神御成門ビル7階
大阪支店	〒530-0003 大阪府大阪市北区堂島1-1-5 関電不動産梅田新道ビル12階
URL	https://www.safetynet.co.jp/
創業	2001年1月11日
資本金	1億円
会員	会員企業：2,000団体・企業（2024年4月現在）会員数：150万人
代表取締役	新村 達也
登録／認定	独立行政法人労働者健康安全機構 「メンタルヘルス対策支援センター事業 登録相談機関」認定機関 一般財団法人日本情報経済社会推進協会（JIPDEC）プライバシーマーク認定 健康経営優良法人2024（中小規模法人部門（ブライト500）） 情報セキュリティマネジメントシステム（ISMS）認証



2024
健康経営優良法人
Health and productivity
ブライト500



IS 719243 /ISO27001



10840136(10)



女性が活躍しています！

パソナセーフティネットの特徴

20年以上にわたり各種サービスを提供。多くの実績とノウハウを保有

「“はたらく”に寄りそう」を理念として、20年以上にわたり、ストレスチェック、カウンセリング、相談窓口などの各種メンタルヘルスサービスを提供。現在、中央省庁、地方自治体および法人企業2,000社150万人にご契約をいただいています。

経験豊かな専門家が、従業員やご家族、組織をサポート

相談センターでは、公認心理師、精神保健福祉士、産業カウンセラー、臨床心理士、保健師、栄養士、看護師、社労士、ファイナンシャルプランナー、警察OB等が在籍しご相談をお受けしています。（顧問契約：精神科産業医、弁護士）

健康経営優良法人「ブライト500」に連続認定

メンタルヘルスサービスを提供する企業として、健康経営を推進し、健康経営優良法人「ブライト500」に連続認定されています。

※ブライト500：中小企業を対象とした健康経営優良企業500社

サービス提供実績

おかげさまで

2,000社
150万人

に、私たちのサービスを
ご採用いただいております

※自治体除く



お気軽にお問合せください

**お問合せ、
サービス相談予約はこちらから**

https://www.safetynet.co.jp/contact_us/

