

明治安田生命 presents

先着  
50名

参加  
無料

経営者のためのセミナー開催

# メンタルヘルス 向上の実践

～運動で従業員の心身を健康に～



日時

9月4日(水)

15:30~17:00(受付開始15:00)

会場

明治安田生命

大阪御堂筋ビル4階大会議室



ヘルスアンドウェルネスサポート株式会社  
代表取締役 心と身体のコンサルタント  
岸 陽(きし あきら)

## 講師プロフィール

中学から始めたバスケットボールで、20代で天皇杯ベスト8、全国大会優勝を経験。プロバスケットボール選手を目指した後、30歳を機にパーソナルトレーナーとなる。トレーナー開始1年で、上場企業に所属する700名のトレーナーの中で売上顧客数第1位に。現在、企業や団体でメンタルヘルスに関するセミナーを行っている。

2017年2月28日、NHK「スタジオパークからこんにちは」に出演しエクササイズを紹介。



著書「心と身体を整える岸式腹筋  
トレーニング(ソフトバンク新書)」

近年の厳しい社会事情において、働く人々の感じるストレスは年々高まる傾向にあり、従業員のメンタルヘルス対策は経営上の最重要課題のひとつとなっています。当セミナーでは、経営者が従業員のメンタルヘルス対策や生き生きとした職場環境作りにどう取り組むか、わかりやすく解説いたします。

- ストレスに強くなるためにすることは？
- コミュニケーション能力を高めるには？
- ロジカルに物事を考えるには？
- 思いやりや協調性はどのように作る？
- 心と身体のパフォーマンスを最大に高め、毎日を生き活きと過ごすためには？

明日から取り入れられる  
メンタルヘルス改善法をお伝えします!



# 1 従業員のメンタルヘルス改善に必要なこと

近年、メンタルヘルス対策をしている企業は年々増えてきています。しかしそれに関わらず、うつ病などのメンタルヘルス不調になる人は毎年増え続け、政府が企業でのストレスチェックを義務化させるほど大きな社会問題となっています。これまでは医薬品での治療が主流でしたが、根本的な改善ができないことから「運動による改善」が注目されるようになってきました。

このセミナーでは、メンタルヘルスと身体の関係、そして身体の改善がどのようにメンタルヘルスに効果を及ぼすかをご説明し、明日から取り入れられる身近な運動を通じた予防改善法をお伝えします。

## 2 職場からメンタルヘルス不調者を出さないために

組織の中で活動する上では、排除することができないストレスも数多く存在します。一方で、私たちがストレスによって成長しているのも事実です。そこで、私は職場でのメンタルヘルス不調者を出さないためには、ストレスを排除するアプローチだけでなく、一人一人のストレス耐性を向上させるというアプローチも必要になると考えています。このセミナーでは、従業員のストレスの受け取り方を変える方法をお伝えします。心身の状況によって大きく変わる受け取り方は、運動によって大きく変えることができます。オフィスでも行える簡単な運動で、ストレスに負けない「頑張れる従業員」を育てることができます。



### セミナー参加者の声

- 体の筋肉と脳の働き、仕事の効率化を結びつけて考えたことがなかったため、興味深いセミナーでした。ぜひ日々の仕事に活かしていきたいと思います。
- 楽しくつらくなく体を改善していく様子を学べてよかったです。ぜひ個人的に指導を受けたいと思いました。
- 筋肉をつけるという発想はあったが、やわらかくすることが重要であることが認識できてよかったです。
- とても参考になりました。筋肉とストレスの関係がわかりやすかったです。

## 3 部下のモチベーションを高める方法

従業員一人一人のモチベーションは、会社の目標達成になくてはならないものだと思います。しかし、従業員のモチベーションが上がらないと嘆いている管理者の方は多いのではないのでしょうか？その原因の多くは、自分の価値観を従業員に当てはめてしまう管理者の問題があげられます。このセミナーでは、モチベーションを高めるために欠かせない「相手の話を聞く」方法をお伝えします。モチベーションの高め方は相手の心身の状態で決まります。年齢も経験も異なる従業員に自分の価値観を当てはめようとするのは不可能です。従業員の目線に立って話を聞くことは、意識しないと簡単にはできません。優秀な管理者ほど陥りやすいこの問題を、多くのメンタル不調者を改善してきた実例を踏まえてお伝えします。

※後日、担当よりご連絡をいたしますので、参加をご希望される場合は同封の参加申込書に必要事項をご記入の上、担当にお渡しいただくか、FAXにてお申込みください。

※会場の都合上、定員は50名とさせていただきます。定員になり次第お申し込みを締め切らせていただきますので、お早めにお申し込みください。

#### 【セミナー会場】

明治安田生命 大阪御堂筋ビル(ランドアクシスタワー)4階大会議室  
〒541-0044 大阪市中央区伏見町4-1-1

#### 【アクセス】

- 大阪メトロ御堂筋線「淀屋橋」駅⑬番出口からビルと直結
- 京阪本線「淀屋橋」駅⑨番出口から徒歩5分



# 経営者のためのセミナー参加申込書

**FAX/06-6266-5832**

**【開催日：2019年 9月 4日(水)】**

貴社名		事業内容	
所在地	〒 _____ TEL _____ / FAX _____		
<b>ご参加いただく方をご記入ください(2名さままでご記入いただけます)</b>			
ふりがな		ふりがな	
ご芳名	様	ご芳名	様
役職		役職	
ご連絡先	TEL _____ E-mail _____@_____	ご連絡先	TEL _____ E-mail _____@_____

**お申込み締切 2019年8月30日(金)**

- ※個人の情報を当社に提供することにつきまして、ご本人にご了承をお取りいただきますようお願いいたします。
- ※締切日までに上記記載のFAX番号宛に送信ください。送信前に発信番号を十分にご確認ください。
- ※なお、定員になり次第締切らせていただきます。あらかじめご了承ください。

- 当社は取得いたしました個人情報を以下の目的で利用させていただきます。
- ・各種保険契約のお引き受け、ご継続・維持管理、保険金・給付金等のお支払い
  - ・関連会社・提携会社を含む各種商品・サービスのご案内・提供、ご契約の維持管理
  - ・当社業務に関する情報提供・運営管理、商品・サービスの充実
  - ・その他保険に関連・付随する業務
- なお、当社におけるお客さまに関する情報の取り扱いについては、ホームページ (<https://www.meijiyasuda.co.jp/>) をご覧ください。

## 【当日のセミナー会場】

明治安田生命大阪御堂筋ビル(ランドアクシスタワー)  
4階大会議室

〒541-0044 大阪市中央区伏見町4-1-1

## 【問い合わせ先】

明治安田生命保険相互会社  
大阪本部 大阪事業法人開発営業部



〒541-0054 大阪市中央区南本町1-7-15  
明治安田生命堺筋本町ビル9階

TEL. 06-6260-2533 FAX. 06-6266-5832

担当: 大衛(おおひら)・中村