

第 8 期



j.union[^] College

講座紹介

2025年10月～2026年9月開催

アイコンの見方

組合 基礎

組合活動の**基礎知識**習得
新任役員や職場委員の方にオススメ

組合 応用

組合活動の**レベルアップ**を図る
三役や組合経験が長い方にオススメ

ワーク

仕事で役立つ**専門知識**の向上

ライフ

プライベートや**日常生活**の充実

注目

おすすめの講座

個人型

資料を使って**個人で取り組む**
講義中のワークや事前課題などを予定

対話型

参加者同士の話し合いや
意見交換などを予定

聴講型

講義を中心に進行

全講座 Zoom開催！
必ず質疑応答があります！



労働組合の意義と機能

組合
基礎

対話型

講座No.
01

■ 講座概要

当講座は、労働組合の活動が企業の存続・発展になくてはならないものであることを学びます。組織内コミュニケーションや組合員の働きがい向上、現場情報に基づいたコンプライアンスや企業内活動に組合がどのように役立っているのかを確認していきます。

また、組合活動にかかわることで、役員自身の能力開発・人材育成にどのように結びついていくのかを理解し、組合役員としてのモチベーションアップを図ります。

■ ポイント

- 組合活動に関わることで、役員自身の能力開発・人材育成にどのように結びついていくのが改めて理解できる
- 組合活動の重要性を、自信を持って組合員に伝えることができる

■ カリキュラム

1. 労働組合が目指す方向性とは
2. 労働組合の3つの存在意義
3. 労働組合の機能に関する3つの疑問
4. 組合員の期待にどのように応えるか



吉村 雅由（よしむら まさよし）

j.union株式会社 講師：大阪オフィス勤務

労働組合に育ててもらった恩を胸に、幸福感向上を支援。対話を通じて「幸せ」を探求し、組合員の働きがいにつながる環境づくりを目指しています。

職場自治活動の進め方

■ 講座概要

労働組合として、自分たちの職場を自分たちで良くする取り組みの意義と方法について学びます。

「職場自治」の本質的な目的は、職場の組合員自らが働きやすい職場を描き、職場の仲間と協働し、仕事へのモチベーションを高め、自分たちの職場や会社に対する満足度を高めることです。また、取り組みを進める上では、組合員による現場発案型の活動をできるかどうかが重要なポイントになります。

課題は「中央執行部や会社が解決してくれるもの」という他人任せの姿勢ではなく、自分たちの職場を課題解決に組合員全員で取り組むことや、「職場のリーダーとしてのあり方」について、より具体的な視点で解説いたします。

■ ポイント

- 組合員を組合活動に巻き込み一緒に活動していくことが、労働組合の価値向上につながり、組合活動の関与度を上げる取り組みが理解できる。
- 働きやすい職場を創るには、「優れた制度」だけでなく「職場発案型の課題解決」が必要であることを、他労組事例やワークショップを通じて理解できる。
- 職場でのリーダーの役割と重要性を理解し、自分たちで良い職場をつくる風土を醸成する。

■ カリキュラム

1. 職場自治活動とは
2. 職場リーダーの役割と重要性
3. 職場課題の解決を成功に導く現場の声と活用
4. 活動宣言



山崎 啓祐（やまざき けいすけ）

j.union株式会社 講師：大阪オフィス勤務

近畿圏内を中心に、労働組合役員への教育や組織活性化の支援を行っている。
「個人と組織の自律を支援すること」を軸に日々奮闘している。

春闘の捉え方と展開法

■ 講座概要

日本経済をより良くしていくためには賃上げを行い、個人の消費を増やすことが求められます。そのことは労使共に理解しており、春闘の大義とも言えます。しかしながら個別労使においては、春闘による賃金改善がその後の企業利益への影響や労使の成長にどう繋がっていくかが重要となります。当講座では、2025年春闘も振り返りながら、今後の労使の発展と一人ひとりの組合員の成長に繋がるための春闘の展開を中心に解説していきます。

■ ポイント

- 春闘の具体的な展開法について解説します。
- 春闘を進める上で大切な職場組合員との情報共有や関与の仕方などについて他労組の事例も紹介しながら解説します。

■ カリキュラム

1. なぜ？日本にとって春闘が必要なのか
2. 春闘の考え方と進め方
3. 春闘要求の根拠をどのように示すのか
4. 春闘要求に向けた取り組み



吉川 政信（きっかわ まさのぶ）

j.union株式会社 講師：東京オフィス勤務

主にユニオンビジョンの策定、人材育成計画づくり、春闘支援を担当。労組の皆さまとの論議の進行や各種プロジェクトのコーディネートを通じて、「構想で終わらせない」具体的な推進を常にサポートしている。

労働組合のこれからの「経営対策」

■ 講座概要

変化の激しい時代に、自分たちの雇用と賃金を拡大していくためには経営対策活動は必要な取り組みです。本講座では広義の意味での経営対策活動として、労働組合が主体となって「経営」へ提案していく活動の意義と手法について学びます。長期にわたり持続的に会社の成長を実現していくために組合がどのように貢献できるかを考えるとともに、このような活動が自分たちの賃金の原資を拡大していることを解説します。

■ ポイント

- 数の力で労使対等を実現するだけでなく、マネジメントで労使対等を実現することへの理解を深めます。
- ボトムアップ型の経営対策について学べます。
- 組合として何をすべきか考えるきっかけになります。

■ カリキュラム

1. 労働組合のこれからの経営対策
2. 経営対策と連動した職場での活動
3. 労働組合の課題形成力
4. 労使協議・交渉での提案



網島 廣太郎（つなしま こうたろう）

j.union株式会社 講師：名古屋オフィス勤務

労働組合が行う調査の企画・分析、研修会の講師を行っている。「働きがい科学する」をテーマに対話を軸とした学びの場を通じて、組合活動の価値を最大化し、日本の「働く」をよりよいものに変えていきたい。

組合員から信頼を得る 組合役員の立場と役割

組合
基礎

対話型

講座No.
05

■ 講座概要

組合員が組合活動を評価し満足度を高めるためには、組合役員がどのような時、どのような立場で、どのように発言・行動すればよいか、マネジメントの手法から解き明かします。

職場運営の過程で発生する日常的な労使間のトラブルに、組合役員としてどのように対処すればよいか、事例研究を通じて解説いたします。

■ ポイント

- ・ 現場の問題は現場で解決することの重要性を学びます。
- ・ 相手（組合員・管理職者）に応じて立場を使い分ける問題解決の手法が習得できます。
- ・ 現場の役員として組合活動を経験された方にお勧めです。

■ カリキュラム

1. サービス業としての組合活動の特質
2. 組合役員に求められる3つの心構え
3. 事例研究「どうする？日常で起こる労使のトラブル」
4. 組合役員の立場と役割



岡本 悠希（おかもと ゆき）

j.union株式会社 講師：東京オフィス勤務

モットーは「組合員の幸せを1cmアップ」！すべての人が自分らしく輝ける職場を目指し、信頼と対話を大切にした研修を行っています。安心・安全で風通しのよい働きやすい環境づくりに向けて、前向きな一歩を応援します。

生産性をあげる段取り術

■ 講座概要

現代社会では多忙な日々を送りながらも、仕事を効率的にこなすことが求められています。

そのためには、段取り力を身につけることが不可欠です。しかし、新たなスキルを身につけることが更なる負担となることもあります。

本講演では、現状を少し工夫するだけで、仕事を円滑に進めるために必要な具体的で効果的な段取りの方法をご紹介します。これにより、仕事や精神面の負担を軽減しつつ、生産性を高めることが可能となります。

■ ポイント

- ・ 段取り上手と段取り下手な人の習慣の違いを知っていただきます。
- ・ 自己理解を深めるための行動習慣チェックを行います。
- ・ 翌日から即実践できる具体策を紹介します。

■ カリキュラム

1. 段取り上手と段取り下手の違い
2. 自分の行動習慣をチェック（ワーク）
3. 具体的な改善方法
4. 決意表明



今蔵 ゆかり（いまくら ゆかり）

オフィスY's room代表 人材マネジメント

新卒でカルチュア・コンビニエンス・クラブ(株)に入社し、社長秘書や営業企画・人事を担当。少数精鋭の環境で「察する力」「心配り」「対応力」を磨く。その後、アメリカン・エクスプレスなどでセクレタリー業務を経験し、多くの企業で人材育成にも携わる中で、自身の働き方やマインドへの関心が高まる。2009年に独立し、オフィスY's roomを設立。現在までに講演・セミナーを行った企業は5,700社以上にのぼる。

財務分析基礎 ～財務諸表の読み方と活用～

ワーク

個人型

講座No.
07

■ 講座概要

「財務諸表」に苦手意識をお持ちではありませんか。または「企業会計は専門家の領域」と考えて、理解そのものをあきらめていませんか。

当講座は、初めて財務諸表に触れる方や財務諸表を苦手になっている方のために、貸借対照表（B/S）、損益計算書（P/L）、キャッシュフロー計算書（C/F）の基本構造と読み方を解説し、企業の財務状況を理解するポイントを押さえます。専門用語をできるだけ使わず、実際の財務諸表を用いて解説するため、初めての方でも安心してご参加いただけます。

講座終了後には財務諸表への苦手意識を克服するとともに、簡単な経営分析ができることを目指します。

■ ポイント

- ・ 財務諸表とは何かがわかる。
- ・ 貸借対照表、損益計算書の読み方がわかる。
- ・ 財務諸表から簡単な経営分析ができるようになる。

★今回は『組合会計』ではなく、春闘の労使交渉に向けて『企業会計』の理解を深めていきましょう。

■ カリキュラム

1. 財務諸表とは
2. 貸借対照表
3. 損益計算書
4. CF計算書
5. 経営分析



松井 宏（まつい ひろし）

j.union株式会社 講師：東京オフィス勤務

中小企業診断士
労働組合の業務をシステム面から支援しています。組合の皆様が抱える「困りごと」に寄り添い、役員・組合員の方々がより注力したい活動に集中できるよう、縁の下の力持ちとして全力でサポートしていきます。

映える情宣物のつくり方 ～見せ方（魅せ方）を考えよう～

組合
応用

個人型

講座No.
08

■ 講座概要

情宣物において「何を伝えていくか」が重要なことは論をまたないですが、もう一方で「どんな見せ方をすれば伝わるか」「どんなデザインであれば組合員に理解してもらえるのか」をしっかり意識した情宣物をつくっていくこともまた重要です。コンテンツの企画、原稿の取りまとめや執筆、デザイン制作（または外部業者へのデザイン制作委託）、校正…と情宣担当者の業務は多岐にわたります。目の前の発行スケジュールに追われるため、「なかなかデザインの見せ方まで頭が回らない」「外部業者にデザインを依頼しても、何かイメージと違うものができあがる」などの悩みを抱えている方もいるのではないのでしょうか。この講座では、組合員に魅力的に伝わる情宣物づくりに向けて必要なディレクションのノウハウや手法について、学びを深めていただきます。

■ ポイント

- ・「セオリーに基づく」デザインの基本的な考え方が学べます！
- ・見やすく＆読みやすい≡「伝わるデザインのコツ」がわかります！
- ・画像などデザイン要素となる「原稿の質の高め方」をお伝えします！

■ カリキュラム

1. 知っておきたいデザイン表現のキホン
 - ・デザイン表現4つの原則
 - ・読者・ユーザーの視線の流れを押さえよう
 - ・余白のとり方
 - ・テキスト（文章）の効果的な見せ方
 - ・配色で押さえておきたいポイント
2. 狙い通りのデザインを仕上げるために
 - ・原稿の質の高め方
 - ・イメージサンプルの探し方
 - ・「意図・狙い」のデザイナーへの伝え方



長瀬 健吾（ながせ けんご）

j.union株式会社 講師：東京オフィス勤務

j.union入社前は広告制作プロダクションに在社。労働組合の情宣・広報活動の戦略立案やコンサルティングを中心に、紙媒体、WEB、動画などのクリエイティブディレクションを手掛けている。

正しく理解して 障害者も会社の戦力へ！

ワーク

聴講型

講座No.
09

■ 講座概要

年々あがる障害者雇用率、進んでいく人口減少。

多様性の現代では、障害者を理解することが大切です。理解不足により、彼らを重要な戦力として捉えきれていない企業がまだまだ多い状況であるからです。本講義では、視覚障害を抱える講師が、障害者を取り巻く社会環境や“合理的配慮”についての現状を共有します。組合としてのダイバーシティー & インクルージョンへの取り組みと理解を、障害者の観点からも高めていくことを目的とします。

■ ポイント

- ・ 視覚障害を中心に障害について理解をします。
- ・ クイズやワークを通してどうしたらできるようになるのか考える力を身につけます。

■ カリキュラム

1. 近年の障害者数や障害者雇用率について
2. 身近にある障害者への配慮はなにか？
3. 社会や企業で一緒に働くために必要なことを考える
4. まとめ



落合 啓士（おちあい ひろし）

一般社団法人miNaiラボ代表理事／鍼灸師／キャリアコンサルタント／一般プロフェッショナル心理カウンセラー

10歳で視覚障害を発症し18歳で失明。鍼灸マッサージ師として企業で働きながら、心と体の健康の大切さに気づく。その後ブラインドサッカー日本代表に選ばれ、15年間プレー。2013年からはキャプテンを務め、2020年に引退。現在は松本山雅FC傘下のチームで日本初の全盲監督として活躍し、講演も年間100回以上行っている。

財務分析応用 ～管理会計・財務分析～

組合
応用

対話型

講座No.
10

講座概要

【参加対象者】：財務諸表を「読む」だけでなく、業務や意思決定に「活かす」方法を学びたい方

※知識目安：簿記三級程度ですが、必須ではありません

「財務諸表は理解できるものの、それぞれの指標を活用できていない」「財務データからどのような対策を打ち出せばよいのかを理解したい」「経営陣はどのようなポイントを重視しているのかを知りたい」など、財務諸表の活用方法についてお悩みではありませんか。

当講座では、損益分岐点分析、予算差異分析などの管理会計の基礎を押さえつつ、収益性・安全性・効率性などの主要な財務指標を用いた分析方法を実践的に解説します。これにより企業の業績やコスト構造を把握し、経営者に対して合理的な主張を展開できるようになることを目指します。経営の視点を理解し、より効果的な交渉を行うための知識を深める場として、ぜひご活用ください。

ポイント

- ・ 管理会計とは何かがわかる
- ・ 貸借対照表、損益計算書を使った応用的な経営分析ができる
- ・ 経営者との交渉に役立つ指標を理解できる

カリキュラム

1. 管理会計とは
 - ・ 企業の意思決定と会計
 - ・ 損益分岐点計算
 - ・ 差異分析
2. 財務分析
 - ・ 安全性、収益性、効率性分析
 - ・ 労働分配率、設備装備率
 - ・ 複数年の財務諸表の活用



松井 宏（まつい ひろし）

j.union株式会社 講師：東京オフィス勤務

中小企業診断士

労働組合の業務をシステム面から支援しています。組合の皆様が抱える「困りごと」に寄り添い、役員・組合員の方々がより注力したい活動に集中できるよう、縁の下の力持ちとして全力でサポートしていきます。

労働組合の未来をデザインしよう

■ 講座概要

地球規模での持続可能性の課題は、私たちの働き方や会社、そして社会のあり方に大きな変化を迫っています。これまでの経済中心の社会から、人間性を重視する社会へとシフトする必要があります。これがいわゆるSDGs（持続可能な開発目標）です。正解はありませんし、先延ばしもできません。私たちは、これまでの働き方、企業のあり方、社会のシステムを根本から見直し、未来を共にデザインしていく必要があります。その重要な担い手の一つが、もともと人間性を重視してきた労働組合です。本セミナーでは、未来の労働組合をデザインするためのヒントをお話します。

■ ポイント

- これからの労働組合像がイメージでき、ワクワクしてくる
- 具体的な組合活動のヒントとポイントがわかる

■ カリキュラム

1. ソーシャルシフト（社会を問い直す）
2. カンパニーシフト（会社を問い直す）
3. ワークシフト（働くを問い直す）
4. ユニオンシフト（組合を問い直す）



服部 恵祐（はっとり けいすけ）

j.union株式会社 代表取締役社長

新しい労働組合像を探究し、既成概念の枠を超えたユニオンシフトの応援をしている。
「難しいことを、わかりやすく、奥深く」をモットーに労働組合での研修実績は2,500回以上。

調査を活かした活動プロセスの導き方

■ 講座概要

労組活動を通じて自分たちの会社を良い会社にするためには、職場の組合員がおかれている実態を把握し、課題があれば対策を考え実行することが重要です。そのために欠かせないのが調査活動です。

当講座では労働組合における調査活動の一連の流れや調査結果の効果的な職場での活用法について解説します。

調査をいかに戦略的に活用するか、様々な組合活動事例を紹介しながら学びます。

■ ポイント

- 労働組合による調査活動
- 設問の作り方や集計・分析のポイント
- 調査結果からの具体的活動への導き方

■ カリキュラム

1. 労働組合による調査活動
2. 設問の作り方や集計・分析のポイント
3. 調査結果から具体的活動への導き方



網島 廣太郎（つなしま こうたろう）

j.union株式会社 講師：名古屋オフィス勤務

労働組合が行う調査の企画・分析、研修会の講師を行っている。「働きがい科学する」をテーマに対話を軸とした学びの場を通じて、組合活動の価値を最大化し、日本の「働く」をよりよいものに変えていきたい。

■ 講座概要

仕事を頑張りたい人、プライベートを充実させたい人……。

どんな人でも、最も大切なのは、「やりたいことに全力で取り組める心と体」です。「やる気が起きない」「疲れが取れない」「ストレスが溜まりがち……」健康が大切とわかっていても、なかなか対応できないもの。そんな忙しい今こそ、無理なくできる健康マネジメント術を学びましょう。

すぐに実践できる内容が満載！ 理論的で腑に落ちる！ ラジオで培ったトークは、「とにかくわかりやすく楽しい」と評判のセミナーです。

■ ポイント

- ・ タレントや女優としても活躍している講師が、芸能界の裏話なども織り交ぜながら、楽しくお伝えします
- ・ 意外と知らない身体のしくみを踏まえ、エビデンスに基づきながら理論的でわかりやすく話すので、理解が深まります
- ・ すぐに実践できる内容が多いので、自分の健康をマネジメントする習慣作りのきっかけになります

■ カリキュラム

1. 芸能界の美容健康法
2. 体内時計を利用して、賢く健康を手に入れよう！
 - ・ 朝の過ごし方で一日が決まる！
 - ・ ぐっすり眠ってスッキリ起きるためには？
 - ・ 概日リズムってどういうこと？
 - ・ 体内時計のリセット、完全マスター法
3. 朝のイチオシ！ 時間栄養学と時間割美容
 - ・ 朝、最強の「飲む美容液」
 - ・ 1日の中で、最も太らない時間とは？
 - ・ 1秒0円でできちゃう！ 睡眠の質をアップする方法



六車 奈々（ろくしゃ なな）

俳優・タレント／体内時計美容研究家／日本時間栄養学会員

2016年に『食べる美人塾』をスタート。女性を対象に美と健康の講演活動が続ける中、独自のメソッドである『時間割美容』を考案。美容に体内時計の視点を加え、時間も手間もかけず、効率的に美しくなる方法を伝えている。2016年には国家資格である保育士を取得。自らの育児を楽しみながら育児の楽しさを伝える活動もスタート。

ビジョンの重要性と活動計画

■ 講座概要

労働組合を取り巻く環境は日々変化し続けています。このような時代だからこそ、一人ひとりの組合員が共感する新たなビジョンが必要であり、ビジョンの達成に向けた活動を展開することが組合員の成長と組合活動の強化につながります。

本講座は、ビジョン策定の必要性を理解し、その実現に向けた手段・方法をレクチャーする内容となっています。

■ ポイント

- グループディスカッションや他労組事例も紹介しながら説明します。

■ カリキュラム

1. なぜ、ユニオンビジョンが必要なのか
※ビジョンの構築によって活動がどのように変わるのか
2. 職場の声を反映するユニオンビジョンの策定
※組合員の参画意識を高めるビジョン策定の具体的な進め方
3. 創っただけのビジョンにならない、ビジョン浸透に向けた活動展開
※ビジョン浸透のための象徴活動と活動のP D C Aサイクル構築
※ビジョン浸透のための「起爆剤活動」の展開



田中 潤（たなか じゅん）

j.union株式会社 講師：東京オフィス勤務

現在に至るまで営業担当として約100以上の労働組合の活動支援に携わる。また、労働組合のビジョン策定にも携わり、ビジョン作成後の浸透活動、広報活動まで幅広く担当している。その他、労働組合リスニングスキルセミナーのアシスタントも兼務。

「目標管理・人事考課」傾向と対策

■ 講座概要

多くの企業で成果主義がうまくいかないのはなぜか、どうすればうまく機能させることができるのか、当講座はそれを明確にします。また、組合員の側が成果主義の根幹として導入されている目標管理と人事考課制度をどのようにとらえ、どのように逆活用していくかを具体的に指し示します。

■ ポイント

- ・ 上司とコミュニケーションを取る際のテクニックを具体的に学べる
- ・ 個別の労使関係という視点から評価制度の運用改善を進める手法が学べる
- ・ 自ら仕事の成果と働きがいを高めるためのポイントが学べる

■ カリキュラム

1. 目標管理の目的とねらい
2. 人事考課の目的とねらい
3. 目標管理・人事考課の問題点とスタンス
4. 「目標管理」の傾向と対策
5. 「人事考課」の傾向と対策
6. 評定誤差の逆活用



菅野 翔吾（すがの しょうご）

j.union株式会社 講師：東京オフィス勤務

営業担当として、全国約100以上の労働組合の活動支援に携わる。前職で組合役員を経験しており、活動の中で実感した「労働組合の魅力や意義」を様々な組織へ伝えたいと思い、研修会の講師を行っている。

弁護士に学ぶ！ 広報活動のための知っておきたい法知識

組合
応用

聴講型

講座No.
16

■ 講座概要

人の目にとまる広報物を作成しよう！とすると、世間で話題になっているコンテンツに便乗したり、流用したりしがちです。でも、ちゃんと法律を意識しておかないと、「それってヤバすぎます！」という事態に陥りかねません。逆に法律を警戒しすぎると何もかも違法に思えて、せっかくの広報物がつまらないものになってしまうかもしれません。

この講座では、広報活動を行っていくにあたり、最低限、知っておきたい法知識をできる限り事例を踏まえてわかりやすく解説いたします。これから広報活動を始めの方など、法知識に自信が持てない方向いている内容です。

■ ポイント

- ・ 広報活動においてどのような法律を意識すべきかがわかります
- ・ 事例に照らして、「違法かもしれない！」と感じるセンスを身につけることができます
- ・ 難解な公職選挙法について、概要を整理して把握することができます

■ カリキュラム

1. 総論～広報とリスク 事例紹介
著作権について 事例紹介
プライバシーについて（肖像権、名誉権、個人情報など）
商標法、不正競争防止法について 事例紹介
秘密漏洩について
2. 公職選挙法について
選挙活動と政治活動の考え方 事例紹介



加藤 光宏（かとう みつひろ）

弁理士・弁護士

企業勤務の後、弁理士として国内外の特許出願を多数手がける。弁護士登録後は、特許、意匠、商標、著作権などの知的財産や技術開発に関する契約、紛争を多数扱う。

ミドルシニアのキャリアについて考える

■ 講座概要

自分自身が経験するすべての中に成長する機会があると考えています。ものの見方を少し変えるだけで違う世界が見えてきます。

今までのキャリアを整理することによって、今まで見えてこなかった自分に気づいていただき、ミドルシニアの参加者の方々に今後の活動イメージを見いだすことで前向きになっていただける講座です。

■ ポイント

- ワークを通して新たな視点を持つことができる
- 企業内キャリア支援者の現場経験を踏まえた情報を共有できる。講師が実際に企業内で直面したミドルシニアのキャリア課題の共有と、その方向性についてキャリア理論を用いて解説
- 自己理解ツールを使ったキャリアデザインを体験できる

■ カリキュラム

1. チェックイン 自己紹介(グループワーク)
2. キャリア&ミドルシニア世代の置かれている環境について
3. ミドルシニアのキャリアについて考える
4. キャリアデザイン体験
ライフラインチャートやマンダラチャートを作成し、その後グループ内で共有
5. チェックアウト 感想共有



上條 昌彦（かみじょう まさひこ）

国家資格キャリアコンサルタント／JCDA公認CDA

精密機器メーカーで約30年にわたり商品開発（実務経験15年 プロジェクトマネージャー2年 組織マネージャー経験13年）と携わる。2019年から企業内キャリア支援の部署に異動し、約300名の方のキャリア相談を支援。現在は需給調整機関においてミドルシニアのキャリア支援を中心に活動の幅を広げてる。

仕事や人間関係に役立つ自己表現アップ術 ～アサーションスキル実践による自己主張～

ワーク

個人型

講座No.
18

■ 講座概要

職場においては、様々な意見を調整、交渉し、建設的な提案をしていく場面の連続です。しかし、自分の意見をうまく伝えられなくてストレスをためたり、もしくは、ついうっかり強く言い過ぎて、相手にストレスを与えていませんか？

最近、自分をうまく表現できずに人間関係のストレスをため、メンタルヘルスの悪化を招いている組合員が増えています。

アサーティブな自己主張ができるようになれば、ストレスも軽減し、自分に自信がつかます。当講座では、これまでの自分の主張傾向に気づき、自分と相手の気持ちを尊重した、上手な主張型コミュニケーションを身に付けることができます。

■ ポイント

- ・ 心理チェックにより、自分のコミュニケーション傾向を理解することができる
- ・ 実践的な研修であり、すぐにスキルを活用でき、メンタルヘル스에 効果がある
- ・ 筑波大学の宗像恒次名誉教授が開発した対人関係スキル（SAT理論）をベースにしている

■ カリキュラム

1. アサーティブな自己表現とノンアサーティブな自己表現
2. 心理テストによる自己理解と結果分析（個人ワーク）
①言いたくなる気持ちの強さ ②自己抑制行動特性尺度
3. 傷つける言葉とアサーティブな言葉
4. アサーションスキル実習
アサーティブに誘う、断る、謝るのいずれか



中村 絵梨佳（なかむら えりか）

j.union株式会社 講師：東京オフィス勤務

「組合活動を通じて、みんながありのまま自分らしくいられる状態をつくる」とモットーに、メンタルヘルスやコミュニケーション支援に力を入れています。

仕事でも日常でも役立つ 伝わる文章の基礎講座

ライブ

対話型

講座No.
19

■ 講座概要

他人の文章を読んだときに、この人の文章はわかりやすいなと感じることもあれば、この人の文章はわかりづらい・何が言いたいかわからない、と感じることもあるでしょう。

わかりやすい文章にはポイントがあります。この講座では「わかりやすく伝わる文章」を書くための様々な練習を行い、そのポイントを実践的に学びます。

書く力を磨きたい方、苦手意識がある方に、ヒントとなる内容をお伝えします。

■ ポイント

- ・ 伝わる文章のポイントがわかる
- ・ 文章を書くステップや、すぐに取り入れられるコツを学べる
- ・ 自分の文章を見直すコツがわかる

■ カリキュラム

1. 客観的な自己紹介（ワーク）
2. 伝わる文章とはどんなもの？
文章を書く三大基本
3. 伝わる文章を書くための3つのポイント



大谷 亮典（おおたに りょうすけ）

j.union株式会社 講師（情宣担当）：東京オフィス勤務

なにごと基本が大事ですが、広報だって同じです。これからも変わらない、活動の「基本」と、AIの台頭により大きく変わった「最新のやり方」をお伝えしていきます。

誰でもわかる 人事制度・賃金制度の基本

組合
基礎

対話型

講座No.
20

■ 講座概要

これまでのメンバーシップ型の人事制度からジョブ型の人事制度に移行する企業が増えてきました。そもそもメンバーシップ型やジョブ型とはどのような“ねらい”と“特徴”があるのかわからないと、経営側から一方的に人事制度の変更を提示されても労働組合は困惑するばかりです。そこで基本となる人事制度・賃金制度の考え方や種類・特徴を大枠で理解します。また賃金制度においても賃金、一時金と手当の考え方から定昇とベアの違いと目的などを解説します。労働組合として知っておくべき基本の人事制度の理解と取り組みなどを考えていきます。

■ ポイント

- 全くわからない人でも一から学べる内容です。
- 自社の制度を知る上でも基本を学ぶ機会になります。

■ カリキュラム

1. 人事制度・賃金制度とは
2. 各種人事制度の違いと特徴
(職能資格制度・職務等級制度・役割等級制度)
3. 賃金（人件費）・一時金の考え方
4. 定昇とベースアップの違いとねらい
5. 成果主義に伴う一時金や昇級・昇格について
6. 労働組合としての今後の取り組み



池上 元規（いけがみ もとき）

j.union株式会社 講師：東京オフィス勤務

社会保険労務士法人j.union 代表／社会保険労務士
年間100件以上の労務相談に対応し、1,200回を超えるセミナー・ワークショップを実施。組合役員が楽しく主体的に学び、成長できる場づくりを大切にしています。これからの働き方に寄り添い、よりよい組織づくりを一緒に考えていきます。

全災害対応！アクティブ防災®講座

～デマ情報の見分け方から備蓄、ストレス管理まで～

ライブ

個人型

講座No.
21

■ 講座概要

これまでのアクティブ防災®講座に加え、最近のパンデミックやインフデミックによる混乱対応も網羅した最新版のアクティブ防災®講座です。

デマ情報に惑わされず冷静に判断し、日常からの備蓄を見直すことによって、どんな災害が来ても慌てない強い家族を目指します。

また、災害や避難生活、自粛生活によるストレスの管理や心のケアも学びます。

■ ポイント

- ・ 災害について知り、自分や家族にとって本当に必要なオーダーメイドの備えを知る
- ・ デマ情報に流されず、正しい情報を見分ける方法を学ぶ
- ・ 「命」「生活」「健康」を守るための、対処策やストレスコントロール、体調管理の方法を知る

■ カリキュラム

1. 災害の種類と特徴、避難時の注意点
2. 防災力チェック（自分の防災力をクイズで確認）と解説
3. デマ情報に惑わされない方法
4. アクティブ防災®における3つの「守る」
5. 自分と家族のオーダーメイド防災について
6. 正しい備蓄の方法（常に携帯するもの、避難リュックに入れるもの、自宅に備蓄するもの）と気軽に取り組める防災訓練



宮丸 みゆき（みやまる みゆき）

NPO法人M-plug理事 アクティブ防災®事業副代表

自治会での防災専任委員等の活動や、幼稚園でのPTA防災委員長を経て、ママプラグ アクティブ防災®ファシリテーターとしての活動を開始。東日本大震災での被災者支援をきっかけに防災事業を手掛けるNPO法人ママプラグにて、全国の自治体・企業・教育機関で精力的に防災講座を行っている。活気ある雰囲気づくりとわかりやすい話、聞き取りやすい声に定評がある。三児の母。

今日から実践できる！キャリアアンカー ～未来を切り拓くスキルを見つけて活かす方法～

■ 講座概要

この講演は、ハーバード大学フェローの光岡 伸洋氏との共同開発プログラムです。開発者の光岡氏と、講師自身のキャリアの歩みを通じて、参加者が未来に向けて新たな一歩を踏み出すための気づきと希望をお届けできればと思っています。モデルとなっている光岡氏のキャリアは、一気に飛躍したわけではなく、日々の小さな挑戦の積み重ねによって築かれました。その土台となったのが「キャリアアンカー」という考え方です。キャリアアンカーを軸に、自分らしい人生を切り拓くため、スキルの掛け算という考え方を実践してきました。開発者と講師の実体験を基にした具体的な方法や、日常の仕事や興味から簡単に始められるステップをご紹介します。

■ ポイント

- ・ プログラム開発者の光岡氏は、産・学・官・民での就業経験があり、その多様な経験での失敗談や成功の秘訣を踏まえプログラムに盛り込んでいます。
- ・ 世の中の潮流をつかみ、日常から簡単に始められるポイントをお伝えします。

■ カリキュラム

1. 講師自己紹介
2. 未来を切り拓くためのキャリア形成
3. 自分だけのキャリアアンカーを見つける
4. キャリアの掛け算で未来を切り拓く
5. Q&A セッション (約5～10分)



加藤 瞳（かとう ひとみ）

j.union株式会社 講師：秋田県在籍

労働組合の教育活動全般をサポート。
東京オフィスでの20年の経験を活かし、現在は地元・秋田を拠点に、働くすべての人に「自分らしく働き、生きる」力を届けたいという想いで活動しています。
秋田から全国へ、温かく前向きな学びの場づくりを心がけています。

■ 講座概要

プロアスリートとして海外で活躍した経験をもとに、「挑戦や変化を前向きに受け入れる姿勢」と「成長を促す組織づくり」の具体的な考え方や行動を自身のリアルな体験を交えながら、わかりやすく！楽しく！お伝えします。学びを自分やチームの成長に活かし、日本ではなかなか出会えないような価値観やチャレンジの捉え方を、ワークを通じて一緒に体感しませんか？

★こんなことが学べます

- ・失敗を成長につなげる具体的なプロセスとは？
- ・サーバントリーダーシップやオーセンティックリーダーシップとは？
- ・組織に「挑戦する文化」をどう根付かせるか？
- ・成果を最大化する最強のリーダーシップスキルの習得

■ ポイント

- ・サーバントリーダーシップとオーセンティックリーダーシップの特徴を深く理解し、それぞれの強みを活かす
- ・デメリットを補完し合う最適なリーダーシップスタイルを考える
- ・GROWTHモデルの6つの原則とともに考え、リーダーとして果たすべき役割を明確にする

■ カリキュラム

1. 準備運動 ★テーマ：過去の挑戦経験を振り返る
2. サーバントリーダーシップとオーセンティックリーダーシップの理解
3. GROWTHリーダーシップ理論の紹介
4. 挑戦と失敗の実例から学ぶ
5. 失敗を成長につなげる プロセスワーク
6. 挑戦を共有するコミュニケーションスキル
7. 目標設定と行動計画ワーク



岩佐 みどり（いわさ みどり）

元プロフットサル選手

国内外のサッカー・フットサルで活躍し、タイでプロ契約、豪州で優勝に貢献。異文化環境で培った柔軟なコミュニケーション力と挑戦力を活かし、現在はアスリート経験と海外体験を融合したリーダーシップ研修を展開。多様な組織で成果を生む具体的手法を提供している。

職場自治活動の進め方

■ 講座概要

労働組合として、自分たちの職場を自分たちで良くする取り組みの意義と方法について学びます。

「職場自治」の本質的な目的は、職場の組合員自らが働きやすい職場を描き、職場の仲間と協働し、仕事へのモチベーションを高め、自分たちの職場や会社に対する満足度を高めることです。また、取り組みを進める上では、組合員による現場発案型の活動をできるかどうかが重要なポイントになります。

課題は「中央執行部や会社が解決してくれるもの」という他人任せの姿勢ではなく、自分たちの職場を課題解決に組合員全員で取り組むことや、「職場のリーダーとしてのあり方」について、より具体的な視点で解説いたします。

■ ポイント

- 組合員を組合活動に巻き込み一緒に活動していくことが、労働組合の価値向上につながり、組合活動の関与度を上げる取り組みが理解できる。
- 働きやすい職場を創るには、「優れた制度」だけでなく「職場発案型の課題解決」が必要であることを、他労組事例やワークショップを通じて理解できる。
- 職場でのリーダーの役割と重要性を理解し、自分たちで良い職場をつくる風土を醸成する。

■ カリキュラム

1. 職場自治活動とは
2. 職場リーダーの役割と重要性
3. 職場課題の解決を成功に導く現場の声と活用
4. 活動宣言



山崎 啓祐（やまざき けいすけ）

j.union株式会社 講師：大阪オフィス勤務

近畿圏内を中心に、労働組合役員への教育や組織活性化の支援を行っている。
「個人と組織の自律を支援すること」を軸に日々奮闘している。

組合員との対話力向上セミナー

～自ら組合員に声掛けし対話できる職場委員育成～

■ 講座概要

「職場集会に参加してくれない」「アンケートを何度お願いしても提出してくれない」など、職場委員から苦勞の声をきくことはありませんか。「組合員が組合活動に関心がない」と嘆く前に、まずは職場委員の対話（目的意識をもった会話）力を高めることを検討してはいかがでしょうか。

本講座では、組合員の組合活動への参画を促すための関係性の構築方法を、観察・会話・対話・問題解決と段階的にお伝えします。組合活動で必要な時に組合員に声をかけるのではなく、普段からの関係性構築が、信頼を得て、職場をまとめ動かすことにつながります。

■ ポイント

- ・ 職場委員としての役割を自覚していただきます。
（職場の問題解決／組合員に情報を伝える／組合員の声を吸い上げる）
- ・ 職場委員として自ら組合員に声掛けしていく意識が高まります。
- ・ 声掛けの際の具体的な行動を知ることができるので、一步を踏み出すことができます。

■ カリキュラム

1. 職場委員の役割
2. コミュニケーションレベルチェック
3. 「会話」から「対話」へ
4. 「対話」の必要性（PM理論）
5. 事例研究
6. 「観察」「会話」「対話」の具体的方法



中村 絵梨佳（なかむら えりか）

j.union株式会社 講師：東京オフィス勤務

「組合活動を通じて、みんながありのままの自分らしくいられる状態をつくる」とモットーに、メンタルヘルスやコミュニケーション支援に力を入れています。

メンタルヘルスセルフケア研修 ～自らの力で心豊かで前向きな毎日を～

ライブ

個人型

講座No.
26

■ 講座概要

日常生活を送るうえで心の健康は必須ですが、なかなか心のセルフケア方法は学べません。自分の心のセルフケア方法を学び、自らの日々の意識や行動により、心豊かで前向きな日常生活を継続していくことを目的としています。様々な話題を楽しく展開しながら実際には見えない「自分の心」が不健康になる仕組みとその対処法などを一緒に考えていきます。

■ ポイント

- ・ 心やストレスという目に見えないものを具体的にイメージしながら学ぶ
- ・ シンプルに楽しく話していくのでわかりやすく実践につなげやすい研修
- ・ セルフケアという切り口で学びますが同僚へのアプローチにもつながる

■ カリキュラム

1. アイスブレイク ～自分の捉え方と感情の関係～
2. メンタル不調の兆候① リズムの乱れ
3. リズムの乱れが起こった時の対処法
4. メンタル不調の兆候② 内にためこむ
5. 内にためこまないようにするための対処法



藤野 裕道（ふじの ひろみち）

日本メンタルヘルス協会 公認カウンセラー・精神保健福祉士

「心豊かで笑顔あふれる相手思いな人間創り」をテーマに研修講師や心理カウンセラーとして活動する実践家。
これまでの講義回数は3,000回を超え、カウンセリング回数も4,000回を超える。
すべての研修を企業団体の実情に合わせており、“自分ごと化”しながら楽しく考え、学ぶことができます。

労働組合の人材育成プログラム開発

組合
応用

対話型

講座No.
27

■ 講座概要

労働組合には「人材育成機能がある」と言われています。企業の管理職には業務命令権がありますが、労働組合のリーダーにはそのような権限はありません。組合のリーダーは自らの働きかけで、組合員と信頼関係を構築して活動に参画してもらう必要があります。その苦労や経験が人を成長させると言われています。

本講座では、労働組合が行う人材育成活動の「ねらい」や「考え方」、「おさえるべきポイント」を学んだうえで、持ち帰って自組織でも活用できるように、グループワークを通じて育成プランの作成を行います。

■ ポイント

- 現在の人材育成の考え方やトレンドが理解できます
- 労働組合の強みを活かした人材育成の考え方や実践方法を学べます
- 組織に展開するための具体論を体系的に学べます

■ カリキュラム

1. 人材育成はなぜ重要か？
(企業組織の構造から労働組合の人材育成を考える)
2. 組合役員の人材育成のポイント
(組合特有の難しさを乗り越えるポイントなど)
3. 人の成長をどのように支援していくか
(エンゲージメントの視点、能力の高め方など)
4. 人材育成の計画づくり
5. 人材育成の活用、評価方法をどうするか？
(他労組事例など)



横田 直也（よこた なおや）

j.union株式会社 講師：東京オフィス勤務

「自分らしさと組織らしさの両面を大切に自律した組織をいかにつくるか？」をテーマに、労働組合の強みであるボトムアップ機能を活かした組織開発と人材育成を支援しています。

事例で学ぶ介護保険サービスの選び方 ～相談・申請から費用まで～

ライブ

個人型

講座No.
28

■ 講座概要

働きながら家族を介護・看護するには、介護保険の活用が不可欠です。末期がんの夫を自宅で看取ったFP（ファイナンシャル・プランナー）が、3つの事例（シングル介護/遠距離・老老介護/末期がんの看護・介護）をもとに、介護サービスの選び方や交渉術などをレクチャーします。

前半は介護保険の仕組みや相談場所、申請方法、費用についてお話しします。後半は事例を使って、介護サービスの選び方や注意点を学びます。本セミナーは、①介護・看護離職を防ぐこと、②家族の介護・看護が必要なときに、すぐに行動できる知識を習得することを目標にしています。

■ ポイント

- ・ 介護保険の仕組みや申請方法、費用などの基礎知識を学べる
- ・ 事例を通して、介護サービスの選び方や交渉術、注意点を具体的に習得できる

■ カリキュラム

1. 介護保険の仕組み
2. 相談窓口と申請手順
3. 利用料について
4. 【事例1】 認知症の親を支える一人息子の苦悩
5. 【事例2】 老老介護の両親のために遠方の子ができること
6. 【事例3】 働きながら末期がんの夫を介護 妻が選んだ介護サービスとは
7. まとめ～介護・福祉の常識に振り回されない



柳澤 美由紀（やなぎさわ みゆき）

家計アイデア工房代表／1級ファイナンシャル・プランニング技能士／1級ファイナンシャル・プランニング技能士CFP®

「専門知識と真心で日本の家計を元気に」を使命に活動するFP。1997年より活動を開始し、2013年にFPフーリストを創業。個人相談を中心に、企業研修やセミナーも実施。介護の実体験をもとに、仕事と介護の両立や介護保険の活用法など幅広く情報提供。著書も多数。

【ランチタイムセミナー】 労働組合の意義と機能

組合
基礎

聴講型

講座No.
29

■ 講座概要

当講座は、労働組合の活動が企業の存続・発展になくてはならないものであることを学びます。組織内コミュニケーションや組合員の働きがい向上、現場情報に基づいたコンプライアンスや企業内活動に組合がどのように役立っているのかを確認していきます。

また、組合活動に関わることで、役員自身の能力開発・人材育成にどのように結びついていくのかを理解し、組合役員としてのモチベーションアップを図ります。

■ ポイント

- ・ 組合活動に関わることで、役員自身の能力開発・人材育成にどのように結びついていくのが改めて理解できる
- ・ 組合活動の重要性を、自信を持って組合員に伝えることができる

■ カリキュラム

1. 労働組合が目指す方向性とは
2. 労働組合の3つの存在意義
3. 労働組合の機能に関する3つの疑問
4. 組合員の期待にどのように応えるか



清水 典明（しみず のりあき）

j.union株式会社 講師：福岡オフィス勤務

「楽しく働く」人を増やしたいという想いで、活動活性化の提案や組合役員への講演を行っています。一歩踏み出すきっかけになるような研修を心掛けています。

もっと上手なほめ方・しかり方

～人財育成はキツすぎても、ゆるすぎてもダメ～

ワーク

個人型

講座No.
30

■ 講座概要

今日多くの組織で「人財育成」がうまくいかず、「若手を育てるのは難しい」と言われています。「パワハラを指摘されることを警戒し、部下や後輩を指導できず、仕事を任せられず中間管理職や中堅社員ばかりが苦勞している」、部下や後輩からは「方針や指示が不明確で上司や先輩を頼りにできない」という声も聞かれます。当講座では「なぜ、若手の指導が難しくなってきたのか?」、「どのようにすれば指導がうまくいくのか?」について、部下や後輩に対する「日常の関わり方」から「良い・悪い」の指導の仕方までを具体的に学ぶことができます。近年増えている年上の部下への関わり方にも活かせる内容です。ほめ方・しかり方の作法を身に付けて、「人財づくり」のスキルを高めましょう。

■ ポイント

- ・ 部下や後輩の指導法がよくわかる/組合の役員育成に役立つ/家庭内教育にも活用できる
- ・ 現場・家庭などあらゆるシーンですぐに使用して、すぐに役立つ
- ・ 理論と体系を学ぶことであらゆる対象者に応用できる

■ カリキュラム

1. 事例研究
2. キツイ職場とゆるい職場
3. しっかりしかってしっかりほめよう
4. 成長を促す「しかり方」の作法
5. 「緊張と緩和」はパフォーマンス向上と成長に不可欠
6. 「ほめること」と「しかること」の重要ポイント
7. やる気を高める「ほめ方」の作法



大川 守（おおかわ まもる）

j.union株式会社 講師：東京オフィス勤務

「働くことを“遊び”に変える」を合言葉に、たくさんのセミナーをお届けしています。
組合役員のみなさんに笑顔とやる気を。組合員が「組合活動って、ちょっと面白いかも…」と思えるように、全力で応援します！

変化の時代、「らしさ」を活かす 生活設計と人生の送り方

ライフ

個人型

講座No.
31

■ 講座概要

様々な環境変化や多様化が叫ばれる時代、各人が自主的に自律して送れるよう、これから起こるライフイベントやそれに伴うお金など生活設計について学びます。それぞれ価値観別に持っている漠然とした不安を解消し、実際に行動に移せるための具体的なアクション・プランを見だし、整理することを目的としています。選択肢の多い時代だからこそ、自分にとって大切なことを認識できるかが鍵となります。働くことの意味・豊かさに気づき、経済的にも精神的にも自律して人生を前向きに取り組めるように、3,000件の相談を受けてきたFPがナビゲートします。

■ ポイント

- ・ クイズやワークを盛り込んで、参加者の主体性を促す
- ・ 中長期的にこれからの人生設計を描くヒントを得る
- ・ 価値観診断なども活用し、互いの多様性を認め、尊重し合う意識を高める

■ カリキュラム

1. あなたらしい人生設計・生活設計って何？
2. あなたの人生設計、選択肢は多い！
変化に適応していくために必要なポイント
3. 攻めと守りのバランスよいマネー術とは？
4. あなたの人生を輝かせるためのアクションプラン



吹田 朝子（すいた ともこ）

ST コンサルティング有限公司 代表取締役

お金は一人ひとりの価値観に合わせた人生設計の手段。主役のあなたが本当に大切なことにお金を回して幸せを感じるための鍵、「キャッシュフロー」と精神的な充実度の改善をナビゲートしています。金融商品の販売や仲介は一切せず、クライアントさんの環境や立場、価値観に合わせた情報提供&コンサルティング、勉強会主催などで活動。

「LGBT」「SOGI」に関する 基礎と取り組み

組合
応用

個人型

講座No.
32

■ 講座概要

改正労働施策推進法が施行され、「SOGIハラ（※1）」「アウティング（※2）」がパワハラ対策の一貫として義務付けられることになりました。

LGBT理解増進法も制定され、取り組みは加速的に進むことが考えられます。しかし、まだまだ無理解な発言や対応が問題となり、訴訟になるケースもあります。本講座では「LGBT」や「SOGI」に関する基礎知識から、当事者たちが何に課題を感じ、「ALLY（※3）」として支援者は何をすべきかをワークを交えながら学びます。

※1 SOGI：性的指向・性自認

※2 アウティング：本人の性のあり方を、同意なく第三者に暴露してしまうこと

※3 ALLY：アライ。LGBTを積極的に支援する人

■ ポイント

- LGBTについての基礎的な知識から解決策までを学ぶことができます。
- 当事者の事例や対応例などが多く含まれ、法律を踏まえ、学術的にも裏付けられた内容です。
- 労働組合が「LGBT」「SOGI」について取り組む理由を知ることができます。

■ カリキュラム

1. LGBT・SOGIに関する基礎知識
2. SOGIに関わる困難事例と統計データ
3. ワーク「当事者の日常を体感してみよう」
4. 事例検討
5. 法制度の動向
6. 労働組合として必要な対応と好事例



神谷 悠一（かみや ゆういち）

LGBT 法連合会 理事・事務局長

早稲田大学教育学部卒業、一橋大学大学院修士課程修了。
一般社団法人 性的指向および性自認等により困難を抱えている当事者等に対する法整備のための全国連合会（LGBT法連合会）理事・事務局長。これまでに一橋大学大学院社会学研究科客員准教授や、内閣府ジェンダー統計の観点からの性別欄検討ワーキング・グループ構成員などを歴任。

生活習慣から考えるこころの健康

■ 講座概要

生活習慣によって体調に変化が起こるように、こころの調子にも変化が起こります。こころの病などストレスが原因とされる不調の中身を見てみると、知らず知らずのうちに心身にダメージをため込む生活習慣に起因するものが少なくありません。身体の健康だけでなく、こころの健康をセルフケアする第一歩は自身の生活習慣に目を向け、無理なく取り組めることから始めてみることです。本講座では、身近なデータや事例をもとに生活習慣がこころの状態へ与える影響を知り、心身ともに健康な生活に向かう一歩を踏み出す一助になることを目的とします。

■ ポイント

- ・ 正しく知識をインプットすることで、メンタルヘルス対策を身近に感じることができる講座です
- ・ 生活習慣とこころの健康の密接さに気づくことができる
- ・ 注意すべき生活習慣のポイントがわかる

■ カリキュラム

1. こころの健康と脳の働き
—こころの変化には脳が関わっている—
2. こころの健康と睡眠 —睡眠は脳を休息させ修復する—
3. こころの健康と食べ物 —こころも食べたものでつくられる—
4. こころの健康と運動 —運動で呼吸が変わる—
5. こころの健康とは —メンタルヘルスの基礎—



星野 伸明（ほしの のぶあき）

心理カウンセラー／人材教育トレーナー

企業の管理職・人事・労組の面接法やストレスマネジメント・メンタルヘルス等の研修、対人援助職養成講座等にて講師を行うほか、カウンセラー養成講座のスーパーバイザー・勉強会開催等により人材育成を行う。

スクールカウンセリング・健康保険組合・来所等にて個人カウンセリングも行い、現場力に強い講師として定評がある。

「大喜利体験」を通して学ぶ 「自然な笑顔づくりコミュニケーション」

ワーク

個人型

講座No.
34

■ 講座概要

ひとが笑う、笑顔になるとは「どのような現象なのか」。

科学的な【理解】と同時に、「言ってはいけないNGワード」「自然な笑顔づくりのコツ」などの具体的な【方法論】をお届けします。お題にボケる言葉あそび＝大喜利（おおぎり）活用の専門家による、匿名でも参加できる「大喜利体験ワーク」を通して、信頼関係づくりやモチベーションアップに爆発的な効果がある「自然な笑顔づくりのコミュニケーション術」をお持ち帰りください。

【事前準備】

当日のワークは、スマートフォンやタブレットがあると、より快適かつ楽しくご参加いただけます。お持ちの方は、ぜひご用意ください。

（お持ちでなくてもご受講いただけます）

■ ポイント

- 参加型ワークでの【体験】と、理論・構造を知る【座学】をサンドイッチ構造（繰り返し交互）にして、【納得感のある学びと気づき】を実現
- 「お互いを笑顔にし合う体験」から得られる自己有用性・返報性などの心理学を活用した、【定着の強さ】と【暮らし・仕事への応用性の高さ】
- オンラインでも「参加型の大喜利ワーク」を分け隔てなく実現し、あらゆる場面で【低負荷かつ効果的な参加型学習】を提供

■ カリキュラム

- ウォーミングアップその1 「自己紹介でシェアしてほしいこと」
- 「自然な笑顔」がチームにもたらすもの、「愛想笑い」「作り笑い」がチームから奪うもの
- ウォーミングアップその2 ふつうに「質問に答えてみる」→「大喜利っぽくしてみる」
- 誰にでも再現可能な【オモシロの科学】を手に入れる
- 脳トレ大喜利ワーク「魔法のコトバを使いこなして、「期待を裏切る」練習？」
- 絶対使わない！「3大NGワード」と「自然な笑顔づくり」のための3つのコツ
- 発信・受信のゲームとしてのお題にボケる「大喜利チャレンジ！」
- 本日のまとめとキーワード確認／セルフリフレクション「言葉にしてみる」



山本 ノブヒロ（やまもと のぶひろ）

大喜利ファシリテーター / オオギリスト / 学習環境デザイナー

1980年山口県生まれ。中学から不登校を経験し、ラジオ投稿で「笑い」の力を実感。大学・大学院で教育社会学を学び教員免許を取得後、人材育成分野で活躍。2018年に日本初の大喜利教室を開講し、メディアでも注目される。法人向けにも展開し、三菱グループや経産省などで実績。現在は教育学者として研究・指導にも従事しており、アクティブ・ラーニングの専門家として活動中。

パワーポイントがサクサク使えるようになる！ 基本操作から始めるパワーポイント

ワーク

個人型

講座No.
35

■ 講座概要

【参加対象者】：資料作成初心者

パワーポイントはプレゼンテーションを行うアプリケーションとして進化しています。

今ではアニメーションを作成したり動画を編集することも可能です。パワーポイントを使いこなせるようになれば、ビジネスシーンのみならず、様々な用途で使用できます。まずはパワーポイントの基本的な機能を一通り習得しましょう。

▼推奨

- これからパワーポイントを始める人
- パワーポイントを使いこなせていないと感じている人

■ ポイント

- 講師と一緒に操作して、一つ一つ機能を確認しながら進めていくことができる
- パワーポイントの様々な便利機能を習得でき、操作が得意になる

■ カリキュラム

1. パワーポイントでできること
2. スライドの操作方法
3. 図形について
4. 資料を作るにあたり一番重要といっても過言ではない配置機能
5. 配置機能の演習
6. テキストボックスについて
(左右に余白があるのに勝手に改行されてしまう煩わしさを解消するには？など)
7. 表について

【事前準備必須】

PowerPointがインストールされたPCでご参加をお願いいたします。

※タブレットでの参加はご遠慮ください



山橋 美穂（やまはし みほ）

ビジネスアシストパートナー株式会社代表／資料作成コンサルタント

外資系証券会社投資銀行本部にてプレゼンテーション資料作成チームのリーダーとしてオペレーターの育成から資料テンプレートの制作、テンプレートレギュレーションの取り決めなどに携わる一方、社員を対象としたパワーポイント・エクセル・資料作成に関する研修の講師を任せられ、社員育成に貢献する。その後、資料作成の専門家として独立。資料作成代行、研修講師、執筆などを行う。

パワーポイントの作業時間を1/3に短縮！ 資料作成時短テクニック

ワーク

個人型

講座No.
36

■ 講座概要

【参加対象者】：「配置」機能を使える人

パワーポイントの操作方法を知っていても、効率的に使えていなかったり、作業に時間がかかる人は多いです。短時間でスライドを作るには、幾つかのコツがあります。この講座では、一通りパワーポイントの機能を知っている人に向けて、効率的に資料を作成する時短テクニックをお教えします。

▼推奨

- 資料を作る頻度が高いが、パワーポイントの操作に時間がかかってしまう人
- 一通りパワーポイントを扱えるが、より使いこなしたい人

■ ポイント

- 講師と一緒に作っていくので、操作を確認しながら進めていくことができる
- パワーポイントの様々な便利機能を習得することによって、パワーポイントの操作が得意になる
- 作った図解は、持ち帰って自分の資料に流用することができる

■ カリキュラム

1. オプション機能でパワーポイントをカスタマイズする
2. パワーポイントを効率的に操作するための必要な機能と操作方法
3. これだけは覚えておきたいショートカットキー
4. ウォーミングアップ
5. 1方向のスキームチャート
6. 2方向のスキームチャート
7. 組織図

【事前準備必須】

PowerPointがインストールされたPCでご参加をお願いいたします。

※タブレットでの参加はご遠慮ください



山橋 美穂（やまはし みほ）

ビジネスアシストパートナー株式会社代表／資料作成コンサルタント

外資系証券会社投資銀行本部にてプレゼンテーション資料作成チームのリーダーとしてオペレーターの育成から資料テンプレートの制作、テンプレートレギュレーションの取り決めなどに携わる一方、社員を対象としたパワーポイント・エクセル・資料作成に関する研修の講師を任せられ、社員育成に貢献する。その後、資料作成の専門家として独立。資料作成代行、研修講師、執筆などを行う。

講座概要

「最近の若い子たち、ぱっと見はいい子に見えるんだけど、なんか元気がなかったり、突然離職したりする……」といった声をよく聞きます。こうした悩みが出てくるのも当然です。生まれる子どもの数は過去最低。でも、小中高の自殺者数は過去最多。不登校も過去最多で、今や中学生の5人に1人は不登校及び不登校の傾向があるのです。そして、そんな世代が今、社会に出て、組織に入ってきているからです。でも、20代の彼らには他の世代にはない「強み」があります。そしてこの「強み」こそ、皆様の組織の未来へのカギとなります。

彼らを取り巻く環境や心理構造を紐解くことで、20代社員との関わり方を一緒に学んでいきましょう！

ポイント

- 多くのデータを通して20代（新卒若手社員や就活生）の現状について学べる
- 20代の心理構造について多くの図解を通して学べる
- グループワークを通して、20代の表層的な行動や発言からホンネを推測するコツをつかめる

カリキュラム

1. 20代の心理構造を学ぼう
2. 20代のサポート方法の大きな方針を学ぼう
3. 20代のホンネを知ろう
4. 質疑応答



長澤 啓（ながさわ けい）

学習支援塾ビーンズ 塾長／副代表

1997年生まれ。
東京大学経済学部経営学科卒。
不登校・勉強嫌いの中・高校生を主な対象とし、
学習指導だけでなく、生徒の心のケア、自己分析まで幅広く支援する
ための塾「学習支援塾ビーンズ」で塾長を務める。

ロジカルプレゼンテーション

■ 講座概要

私たちを取り巻く日常には様々な問題が存在しています。それらを解決するためには、問題点を整理し、解決すべきポイントを発見して、対策を考える必要があります。それらを論理的に考えていくのがロジカルシンキングです。この講座では、ロジカルシンキングの一連の流れを理解しながら、周りにわかりやすく働きかけていくためのプレゼンテーションのスキルもあわせてお伝えします。ぜひ、仕事や組合活動（職場集会や組合員への説明など）で、活用してください。



■ ポイント

- ・ 論理的思考の一連の流れを理解し、課題を整理することができる
- ・ 具体的なテーマを演習していくことにより、課題解決に向けての対策を導き出すことができる
- ・ プレゼンテーションの基本を学び、模擬を通じて実践力を高める

■ カリキュラム

1. ロジカルシンキングの全体像
2. インプット ～問題点の絞り込み
3. プロセス ～解決策を導き出す
4. プレゼンテーションのポイント
5. アウトプット ～周りに伝える
6. 模擬プレゼンテーション



松山 晃久（まつやま てるひさ）

j.union株式会社 講師：東京オフィス勤務

「人の知恵を活かし、組織を活性化する」をテーマに活動支援を実施。セミナーでは参加者の知恵や経験を引き出し、気づきや行動を促すきっかけづくりを心がけています。

生成AI時代のビジネス企画術

■ 講座概要

この講座では、まずChatGPTの基礎知識と使い方を学びます。そして、実際にお手元のPC端末でChatGPTを実際に扱いながら、自社の事業領域のビジネス企画を考えるワークショップをします。

ChatGPTはアイデアの選択肢を出してくれます。

そこから選定して、そのアイデアを実現性や収益性などを兼ね備える企画に仕立てていく流れを体得することができる講座です。

【事前準備必須】

ChatGPTが使えるように、事前にアカウントの作成・ログインをお願いします。

■ ポイント

- アイデア発想やゲーム開発に20年近く携わり、現在実務でChatGPTをフル活用している講師による体験型講座
- 仕事の効率化と、これからの時代に結果を出すための「AIと人の役割分担」の形を学ぶことができます

■ カリキュラム

- 「アイデア」と「企画」の違いを知り、企画をつくるプロセスの基礎を学ぶ
- ChatGPTの企画業務への活用法（基礎知識、使い方、問かけの作法、その他何に使えるかなど）
- ChatGPTを用いたビジネスアイデア出し実践ワーク
- AIが生成したアイデア（素案）を、企画として仕立てる方法
- アイデアを企画にしてみる（入力フォーマットを用いて）
- 企画案の発表



高橋 晋平（たかはし しんぺい）

おもちゃクリエイター / アイデア発想ファシリテーター

2004年株式会社バンダイに入社し、約10年間、イノベティブトイの開発に携わる。2014年に株式会社ウサギを設立。国内外累計335万個を発売し、第1回日本おもちゃ大賞を受賞した「∞（むげん）ブチブチ」を初め、これまで120点以上のおもちゃの企画開発、マーケティングに携わる。遊び系事業の開発を各業界の企業と共同で行い、アイデア会議ファシリテーションやワークショップの開催も多数。

効果的なチームを作る ～心理的安全性の高め方～

ワーク

対話型

講座No.
40

■ 講座概要

変化の激しいVUCAの時代、組織やチームが成果を上げるためには「心理的安全性」が欠かせません。心理的安全性が高い職場では、メンバーが安心して意見を交わし、相談や挑戦がしやすくなるため、離職率の低下、働きやすさの向上、組織の活性化といったメリットを生み出します。心理的安全性は、単なる「居心地の良さ」ではありません。むしろ、チームが目標を達成し成長するために、また、風通しが良く協力し合える職場を作るために必要な要素です。本講座で心理的安全性の理解を深めるとともに、効果的なコミュニケーションスキルを学び、組織やチームの力を引き出す方法を考えてみませんか。

■ ポイント

- ・ チェックシートを使い、自分のチームの良いところ、これから伸ばしたいところを把握できる
- ・ 心理的安全性を高める効果的な声かけを学ぶ
- ・ 脳の取り扱い説明書と言われるNLPを用いて、自分の価値観に気づくことができる。

■ カリキュラム

1. なぜ心理的安全性が必要か
 - ・ 職場内コミュニケーションの実態
 - ・ 心理的安全性の効果
2. 心理的安全性とは何か？
 - ・ 「成果を生み出す職場」と「コンプライス違反・メンタルヘルス不全を起こす職場」の違い
3. 効果的なコミュニケーション
 - ・ 人の行動は何がきっかけで変わるのか？
 - ・ 伝え上手、承認上手になろう
4. 脳のトリセツを使って、チームに良い影響を与える方法



岡本 悠希（おかもと ゆき）

j.union株式会社 講師：東京オフィス勤務

モットーは「組合員の幸せを1cmアップ」！すべての人が自分らしく輝ける職場を目指し、信頼と対話を大切にした研修を行っています。安心・安全で風通しのよい働きやすい環境づくりに向けて、前向きな一歩を応援します。

資産寿命を意識した資産形成術 ～人生100年時代の生きる知恵～

ライブ

聴講型

講座No.
41

■ 講座概要

2019年に老後2,000万円問題が起こり、老後のお金や年金制度についての関心が高まっています。最近では人生100年時代と言われ、資産寿命を考えると早くから老後資金および資産形成についての知識が必要です。

本講座は、老後の生活費を考えるうえで大きなウエイトを占める公的年金制度のしくみ、ご要望の多い企業型DCや個人型DC（iDeCo）および新NISAを利用した資産形成術について、年金のプロフェッショナルがわかりやすく解説します。

■ ポイント

- ・ ライフプランとマネープランの必要性を理解できる
- ・ 公的年金制度のしくみや確定拠出年金【企業型DC・個人型DC（iDeCo）】・新NISAなどを活用した老後資金の資産形成術が理解できる

■ カリキュラム

1. 基調講演【人生100年時代の到来】
2. 公的年金制度の概要
3. 退職金と企業年金の関係・確定拠出年金
4. 新NISA活用術



高伊 茂（たかい しげる）

高伊FP社労士事務所 代表／ファイナンシャル・プランナーCFP®／
社会保険労務士／NPO法人ら・し・さ監事・終活アドバイザー

信託銀行勤務を経て、相続・年金分野に精通した独立系FP・社労士。多数の講演・相談実績を持ち、「年中無休の精神」で終身現役を貫く。著書に『定年を楽園にする仕事とお金の話』

職場での組合活動の進め方

■ 講座概要

日常の職場をより良くするためにはどのようにしたらいいのか、組合役員としての立場と役割を学んでいきます。

「労働組合」の意義や具体的な活動内容を再認識し、組合の実践的な機能・役割に対する理解を深めます。

■ ポイント

- ・ 現場で活動する役員が、具体的な活動事例からその必要性を総体的に捉えることができます。
- ・ 「労働組合の意義と機能」「組合役員の立場と役割」の2講座の内容を中心に組み立てた講座です。

■ カリキュラム

1. 労働組合とは何を目指す組織なのか
2. 組合役員に求められる3つの心構え
3. 日常の職場での組合役員としての10の取り組み



山崎 啓祐（やまざき けいすけ）

j.union株式会社 講師：大阪オフィス勤務

近畿圏内を中心に、労働組合役員への教育や組織活性化の支援を行っている。
「個人と組織の自律を支援すること」を軸に日々奮闘している。

フォロワーシップを活かした リーダーシップ開発

ワーク

対話型

講座No.
43

■ 講座概要

組織の中でリーダーシップを発揮するには、本人が優秀なフォロワーであることが大切な要素です。

また、昨今の本人の主体性を重視する組織形態の中では、リーダーとフォロワーは表裏一体で、場面や状況に応じた役割が求められ、フォロワーも組織を支える重要な役割を担っています。

- ・リーダーシップを発揮したいが、どのようにしたら良いかわからない…
 - ・上司や目上の人に、どのように対応したら良いかわからない…
 - ・他人を引っ張っていくのが苦手なのでリーダーシップを発揮できない…
- そんなお悩みを抱えている方にぜひ聴講いただきたい講座です。

■ ポイント

- ・ ワークショップ形式で、自分のフォロワーとしての現状把握（セルフアセスメント）と仲間のスタイルを共有していきます。
- ・ 職場でフォロワーシップを発揮するためのマインドとスキル（貢献力・批判力）を学びます。
- ・ 自分の立場・役割を理解した上で、リーダーやメンバーとの関係の中でフォロワーシップを発揮することで、リーダーシップ磨くこと目指していきます。

■ カリキュラム

1. なぜ、集団的フォロワーシップなのか？
2. フォロワーシップとは
3. フォロワーシップを発揮するには



石垣 聡紀（いしがき としのり）

j.union株式会社 講師：東京オフィス勤務

労働組合における意識調査や賃金実態調査など分析業務に従事。
現在は営業担当として、全国約100組織の活動支援を行っている。

組合役員としてのリーダーシップ研修

■ 講座概要

組合役員として日常の職場の中でリーダーシップを発揮していくにあたって、どのような点に注意して、どのように発言・行動すればよいか、20ほどの問いを通して学びます。

全員が考え、一人ひとりの意見を発表して、グループ見解をまとめるワーク形式で、楽しくリーダーシップを学べます。

■ ポイント

- 具体的な事例をもとにリーダーとしての対応をグループで確認できる。
- 組織全体でユニオンリーダーのレベルアップが図れる。
- 参加型のセミナーのため自らの気づきが多く、参加者の満足度が高い。

■ カリキュラム

1. リーダーシップ・コンセンサス＜前半＞
2. リーダーシップ・コンセンサス＜後半＞



三橋 秀郎（みつはし ひでろう）

j.union株式会社 講師：大阪オフィス勤務

常に現場に近い視点で物事を考える」ことを基本に、活動活性化の提案を行うほか、現場の組合役員が「組合活動って楽しい！」と実感し、やる気が湧いてくるような講演を心がけています。

労働組合における労働安全の取り組み ～形骸化した活動からの脱却～

組合
応用

個人型

講座No.
45

■ 講座概要

労働災害防止のため、組合として安全活動を展開することは大変重要なことです。一方長く続く活動のなかで、形骸化してしまったり、やらされ感が生じてしまったりしているケースもあるかと思います。講師は、労働災害が頻発し重大災害にいたってしまった状況から、組合の安全活動を見直し、組合員の安全活動を支援することにより「労働災害ゼロ」を達成しました。このセミナーでは、安全活動の考え方や職場展開の手法を講師の経験に基づいてお伝えします。また、グループワークを通じて参加者の今までの活動や現在の状況を振り返りながら、安全活動をボトムアップする意識を創発します。

■ ポイント

- トップダウンになりがちな安全活動がなぜそのようになるのかを理解することで、当事者意識とボトムアップ活動の重要性への理解を高めます。
- グループワークによりこれまでの活動や現在の活動を振り返ることで、安全文化レベルを再認識し、活動への参画意識を高めます。
- 活動のヒントになるポイントを丁寧に説明し、受講後の展開が行いやすい構成にしています。

■ カリキュラム

1. 会社・労使・組合の各安全活動の現状認識
2. 労働災害の発生と、その後の活動の強化事例
3. 安全活動に対する組合員の本音
4. 安全に関するフレームワークと活動のトップダウン構造について
5. 安全文化醸成レベルとボトムアップ活動の展開手法
6. 活動展開のヒント



古山 雄一（ふるやま ゆういち）

元 労働組合役員

石油会社に入社、石油精製プラントの制御システム開発、生産計画業務などに従事。労働組合では3年間の非専従役員を経験したのち、6年間専従事務局長を務める。専従期間の重大な労働災害の発生経験をもとに、安全活動のあり方を見直し、会社でも組合でもない、組合員を主役とした安全活動を提案。ボトムアップ型の活動により、無事故無災害を達成するまで活動を支援。