

産業カウンセラーは、心理学的手法を用いて、働く人たちが抱える問題を自ら解決できるよう支援し、組織の生産性向上と風土改革を行う産業界のサポーターです。

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 東京支部では、カウンセリング・研修・コンサルティングなどのサービスを通じて、活気ある組織づくりのお手伝いをしています。



ストレスチェック後の対策など様々な事案に対応 コンサルティングサービス

人事担当者様・安全衛生担当者様がメンタルヘルスに関することでお困りの場合に専門のコンサルタントが解決までサポートいたします。

ストレスチェック	集団分析結果と管理職等へのヒアリングから、職場の課題をまとめ、具体的な改善提案をします。コンサルタントがその後の研修や個別カウンセリングを実施することも可能です。
全体ケース	「メンタルヘルス対策を進めたいが、どこから手をつけたら良いかわからない」 「メンタルヘルスについての社内体制を作りたい」など、現状を踏まえながら体制構築のお手伝いをいたします。
個別ケース	「メンタル不調と思われる社員がいる。どうしたらよいか」「復職してくる社員をどのように受け入れたらよいか」 「職場で事故が起こり、従業員がショックを受けているのでどうしたらよいか」など、様々な事案に対応いたします。

個々を支え、組織を支えるカウンセリングを！ カウンセリングサービス

経験豊富な協会登録カウンセラーが、面談による相談、電話による相談をお受けします。メンタルの相談、キャリアについて、職場の人間関係など、カウンセリングを通じて、イキイキと働くお手伝いをします。

訪問カウンセリング	定期訪問 カウンセリング 定期的にカウンセラーが職場を訪問し、会議室等の個室で面談をします。キャリア、メンタルヘルスなど、様々な悩みをお話してください。原則、同じカウンセラーが訪問しますので、継続的なサポートが可能です。
	短期集中 訪問カウンセリング 新任管理職、異動者、入社何年目社員、残業の多い部署など、対象・目的を絞り、短期間でカウンセラーが訪問します。自分への気付きやメンタルヘルスへの意識付けにつながり、心身の不調の予防や早期発見に効果的です。

当協会相談室利用	当協会の全国 37 か所の相談室でカウンセリングが受けられるサービスです。年末年始を除き、平日昼間のほか、夜間や休日のご利用も可能です。従業員の福利厚生の一環として、またストレスチェック後のサポートとしても有効です。（※年間契約となります。詳しくはお問い合わせください。）
-----------------	--

当協会電話相談利用	月曜日から土曜日の 16：00 から 21：00 まで（日曜日、祝日が重なる日を除きます）、フリーダイヤルでどこからでもご利用いただける、電話による相談窓口です。従業員はもとより、そのご家族もご利用可能です。忙しい合間にお気軽にご相談いただけます。（※年間契約となります。詳しくはお問い合わせください。）
------------------	--

厚生労働省認定「登録相談機関」 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 東京相談室は厚生労働省「メンタルヘルス不調者等の労働者に対する相談機関による相談促進事業」において「登録相談機関」の認定を受けました。カウンセラーのスキル向上や教育体制、精神科医によるサポート体制、サービス内容の透明性、情報管理など、国の厳しい基準を満たしています。

健康で強い組織づくりのために！ 研修サービス

メンタルヘルス、ハラスメント、キャリア、コミュニケーションについて、わかりやすく実践的な研修をします。経験豊富な協会登録講師が担当します。部署単位などの少人数を対象とした研修もお引き受けします。当協会の教室をご利用いただくこともできます。

セルフケア研修	心の健康の重要性を学ぶ研修です。メンタルヘルスとストレスについて基礎知識を習得し、ストレス対処法を身に付けます。物事の捉え方（認知）を広げるトレーニング、適切な自己表現の仕方（アサーション）などの実践的なワークを組み合わせることも可能です。
メンタルヘルス研修 ※ 研修に個別カウンセリングを組み合わせることも可能です。	ラインケア研修 管理監督者として必要な知識（安全配慮義務など）、メンタル不調者の早期発見・対応について具体的な方法を習得する研修です。事例検討や上司役と部下役のロールプレイ、ストレスチェック集団分析の活用方法など、ご要望に応じてカスタマイズが可能です。
	若手向けメンタルタフネス研修 【新卒～入社 5 年程度の社員向け】 若手社員の物事の捉え方（認知）とコミュニケーション（アサーション）のスキルアップを通じて、ストレス耐性や職場環境、対人関係、業務への適応力を高める研修です。自律的に成長するマインドの醸成や、離職率を下げることに効果的です。
ハラスメント研修	ハラスメント研修 【管理職、一般職向け】 事例検討を通じてハラスメントを正しく理解し、自らがしない、受けないための心構えや、見かけた時や相談を受けた時の実践的な対応を学ぶ研修です。職場風土を改善し、生産性の向上につなげます。
	ハラスメント相談対応研修 【相談対応者向け】 社内相談窓口の対応者や人事向けの研修です。心情理解をベースとした相談者との信頼関係の築き方を、事例に基づくロールプレイで学ぶ実践的な研修です。
	傾聴力向上研修 管理職には必須の“聴く力”を、実習を中心に学ぶ研修です。部下との面談（目標管理、評価査定、日々の労務管理）やプロジェクト推進、ストレスチェック分析結果の事後対策や職場環境改善に効果的です。最近では社内相談窓口担当者やメンター、営業担当者向け研修としても活用されています。
コミュニケーション研修	アサーション研修 アサーションとは自分の考え、欲求、気持ちなどを率直に、正直に、その場に合った適切な方法で伝えることです。研修では自分のコミュニケーションスタイルを理解した上で、事例検討やロールプレイを通じてアサーションの実践的なスキルを学びます。
	アンガーマネジメント研修 自分自身の怒りの感情を理解し、上手にコントロールすることで、職場や家庭内でのコミュニケーション向上や問題解決、ハラスメント防止に役立ちます。
キャリア開発研修 ※ 研修に個別カウンセリングを組み合わせることも可能です。	階層別キャリア研修 【各階層向け】 若手、中堅、シニア等の各階層を対象とした研修です。自己理解をベースに、キャリアプラン・ライフプラン設計による将来像構築を通して、動機付けを行います。対象層別に内容をカスタマイズします。
	キャリア支援者育成研修 【管理職、メンター、教育担当向け】 若手社員の育成方法や面談スキルを学ぶ研修です。やる気を引き出し、自律的なキャリアビジョン構築を支援する為に必要なスキルを、多くのロールプレイを通して身に付けます。
	エルダーキャリア研修 【55 歳～ 65 歳向け研修】 受講者の業務への意欲向上を目的として、次世代育成者としての意識を高め、内的キャリア、外的キャリアを明確化・具体化する研修です。
働き方改革	がん治療と仕事の両立支援研修 がん医療や、治療と仕事の両立に関する基礎知識、就労を支援する上で課題を学び、ケースを使った初歩的なワークを行います。

社内の課題、取り組みたいテーマなどご要望をお聞かせください。オーダーメイドの研修をプランニングいたします。