

沖縄産業保健総合支援センター

令和7年度(前期) 研修・セミナー予定表

沖縄産業保健総合支援センターでは、産業保健に関する基礎的、専門的、実践的な研修・セミナーを開催しています。
受講ご希望の方は、当センターホームページよりお申込みください。



↑↑↑
当センターホームページ
はこちらから

【対象者】事業主、産業保健看護職（保健師 看護師）、衛生管理者、人事労務担当者、安全衛生担当者、労働者

※働いている方を対象としています。

【その他】

- 研修形式は、**オンライン形式**と**集合（対面）形式**があります。お申込みの前に、ご確認ください。
- 申込締切**
 - ・オンライン形式の研修：**研修日前日13時** ※状況により、早めに締め切る場合があります。
 - ・集合（対面）形式の研修：会場の定員に達した時点
- 配布資料について**
 - ・配布資料が無い場合もございますので、予めご了承ください。
 - ・オンライン研修の場合、**配布資料がある場合のみ**、**研修日当日のお昼前後**に当センターホームページに掲載いたします。
- お申込み後に、受講できなくなった場合は必ずご連絡ください。**
 - ・キャンセルのご連絡：ホームページの「申込取消フォーム」又は お電話（**098-859-6175**）にてご連絡ください。
- お申込みの際にご入力いただきました個人情報、本会における受講者名簿作成のために使用する他、当センターが行う研修・セミナーなどのご案内に使用させていただく場合があります。
- 台風などの自然災害発生時には、研修中止となる場合があります。
最新の情報を当センターホームページにてご確認ください。

「研修形式」
をご確認
ください。
↓↓↓

NO	日 時	研修テーマ	研修内容	講師	形式
12	5 月 9 日（金） 14:00-15:30	社内のメンタルヘルス対策、 はじめの一步	社内におけるメンタルヘルス対策には、様々なものがあるが、どの対策を優先しておこなうべきか、その際に注意すべきことなどを解説する。	西尾 彰泰 産業保健相談員 (メンタルヘルス)	オンライン
13	5 月 28 日（水） 14:00-15:30	『LGBT理解増進法』の理解と 職場での展開	2023年6月にいわゆる「LGBT理解増進法」が成立・公布されてから、およそ2年が経過したが、成立過程に紆余曲折があったことなどが影響してか、職場で事業場の責務を果たすための活動が適切に展開されているとは言えない。法の目的や理念、目指しているものを理解し、職場で適切に展開して、LGBTQ+ など多様な職員がトラブルなく心理的安全性を確保しながら働ける環境づくりに資する考え方や活動について学んでいただく。	山本 和儀 産業保健相談員 (メンタルヘルス)	対面 310室
14	5 月 29 日（木） 14:00-15:30	あなたの話が伝わらない ただ 1 つの理由	衛生管理者や産業保健職は労働衛生の向上のため、職員に懸命に語りかけていると思う。そんな中、「いつも伝わらない」「また伝わらなかった」とフラストレーションを感じていることだろう。大切なことをよりよく伝えるにはどのような工夫をすればよいだろうか。参加者の経験から「伝わる話のメカニズム」「伝わらない話のメカニズム」を紐解き、しっかり伝えるための重要な一手を、参加者同士の対話の中から見つけ出す。	北原 佑介 たのはたらボ 産業医	対面 310室

NO	日 時	研修テーマ	研修内容	講師	形式
15	6月11日(水) 15:00-16:30	労働衛生管理担当者のための 労働衛生法令	職場の健康診断と安全衛生管理体制等、関連する労働衛生法令について説明します。	前里 久誌 社会保険労務士	対面 310室

3回シリーズ

【テーマ】

職場ではじめる！3か月ヘルシー大作戦

【内容】

コンセプトは、「リバウンド知らずのヘルシーチャレンジ」。生活習慣病予防と健康的なスリムを目指すモデルプログラムの体験型研修です。プログラムを体験しながら、各事業場の取り組みの参考にしていきたいと思います。グループで進捗を確認しながら、生活習慣の改善を目指します。3回シリーズの継続プログラムに参加してみませんか！

【対象】

生活習慣を見直し、健康的な生活習慣の取り組みを希望する労働者と職場の担当者（産業保健スタッフ、人事労務担当者、事業主等）

※下記1)～3)に該当する方

1. 医師からの運動・食事制限がない方
2. 全3回のクラス参加が可能な方
3. 事後アンケート（3か月後・1年後）の協力が可能な方

【研修日程】 ※全日程 集合（対面）形式

第1回 6月26日(木) 13:30-16:30

テーマ：「成功するマインドの作り方 ～食・運動・こころの取説～」

ワーク：目標・計画設定、チェックシートによる現状把握

講 師：伊是名 カエ（管理栄養士）・我那覇 隆志（健康運動指導士）・神谷 信輝（臨床心理士）・千葉 千尋（保健師）

会 場：沖縄産業支援センター 3階 305室

第2回 8月8日(金) 15:00-16:30

テーマ：「モチベーションUPのスキルをシェアしよう！オフィスでできるマインドフルネス体験」 ※グループワーク

ワーク：中間状況の情報共有・意見交換

講 師：千葉 千尋（保健師）

会 場：沖縄産業支援センター 3階 305室

第3回 9月24日(水) 15:00-16:30

テーマ：「自分らしい変化をシェアしよう！リバウンドしない、これからの習慣作り」

※グループワーク

ワーク：最終状況の情報共有・意見交換

講 師：千葉 千尋（保健師）

会 場：沖縄産業支援センター 3階 305室



17	6月27日(金) 15:30-17:00	職域における 熱中症の効果的な予防方法	熱中症予防のためには事業場サイドの対策だけでは不十分です。生活習慣改善の必要性和事業場における対応策にも言及します。さらに救急対応についても解説します。	平山 良克 産業保健相談員 (産業医学)	オンライン
18	6月30日(月) 14:00-15:30	職場の発達障害	発達障害の特性理解に基づいた合理的配慮と対応の留意点	佐藤 恵美 産業保健相談員 (カウンセリング)	オンライン

NO	日 時	研修テーマ	研修内容	講師	形式
19	7月9日(水) 14:00-15:30	就労者で注意すべき睡眠障害	不眠症、睡眠時無呼吸症、睡眠不足などの睡眠障害は心身に悪影響を及ぼす。就労者の年齢層ごとに好発する様々な睡眠障害とその対策について概説する。	普天間 国博 産業保健相談員 (メンタルヘルス)	オンライン
20	7月14日(月) 14:00-15:30	「1on1ミーティング」で 職場の 関係性が変わる！ 💡導入を迷っている方へ - 1on1の本当の価値を 知っていますか？	「部下ともっと話す時間をつくりたいけど、日々の業務で忙しい…」「そもそも1on1って本当に効果があるの？」 そんな疑問や不安を持つ方のための研修です！ ☑ 1on1はなぜ必要？ どんな効果がある？ ☑ 「部下が話してくれない…」を解決する進め方 ☑ 1on1が続かない理由と成功のコツ ☑ 最低限これだけでOK！1on1の実践ステップ 1on1は単なる面談ではありません。 メンバーのモチベーションを引き出し、チームの関係を良くする強力なツールです！「うちの職場にも取り入れられるかも？」と思える シンプルな始め方と具体的なノウハウをお伝えします。職場の雰囲気をもっと良くしたい方、チームの成長をサポートしたい方、ぜひご参加ください！	北原 佑介 たのはたらボ 産業医	対面 310室
21	7月16日(水) 15:00-16:30	職場における パワーハラスメント対策	2022年4月1日から中小企業においてもパワハラ防止法が施行され、事業場においてはパワハラ防止措置が義務となりました。その対策について考えてみましょう。	前里 久誌 社会保険労務士	対面 310室
22	7月17日(木) 13:00-14:00	治療と仕事の両立支援 (Ⅰ) 「ここから始める 治療と仕事の両立支援」	勤務情報提供書の作成を通して、支援の経験を蓄積する必要性を解説します。	太田 青子 社会保険労務士	対面 310室
23	7月17日(木) 14:15-15:15	治療と仕事の両立支援 (Ⅱ) 「便利で使い勝手の良い両立 支援制度を作るために」	休職制度、時間単位年休、時差出勤、フレックスタイム制など様々な制度設計と運用のポイントを解説します。	太田 青子 社会保険労務士	対面 310室
24	7月23日(水) 14:00-15:30	働く人に必要な食のサポート	私たちの活動力、湧き上がるわくわく感は食べたものに左右されます。けがをせず、充実した日々を送りましょう。元気な職場を作りましょう。何をどう食べればいいのか、職場でもできる食の提案をしたいと思います。	伊是名 カ工 管理栄養士 (一社) トータルヘルス サポートセンター	対面 310室
25	7月24日(木) 13:30-15:00	家でもできる。 日常に取り入れる運動法	健康づくり・体重管理を目的とした運動内容を実践形式でわかりやすく紹介します。 ※動きやすい服装でご参加下さい。	我那覇 隆志 健康運動指導士 健康運動実践指導者	対面 305室
26	8月6日(水) 14:00-15:30	安全な職場づくりのために、 事業者が知っておきたいこと (Ⅰ) 労働安全衛生法による 事業者責任とは 労働者の遵守事項とは 安全配慮義務とは	労働安全衛生法による事業者責任、労働者の遵守事項を安衛法の条文から、基本的な内容について説明します。また、安全配慮義務については、違反とされる場合に適用される民法の条文、違反事例により、基本的な内容について説明します。	管原 稔 労働安全 コンサルタント	対面 307室

同日開催

NO	日 時	研修テーマ	研修内容	講師	形式
27	8 月 13 日 (水) 14:00-15:30	労働安全衛生関係法令と関係通達の改正動向と働き方の変化 ～働き方改革の進捗～	労使が有識者を含めて合意形成した「働き方改革実行計画（2017年3月28日）」の決定以降、2019年4月1日から働き方改革関連法が順次施行されています。現状を振り返り、議論の行方と課題になっていることを皆様と考えます。	加藤 浩司 産業保健相談員 (関係法令)	対面 306室
28	8 月 20 日 (水) 14:00-16:00	職場の対人コミュニケーションに 活かす認知行動療法 ～自分らしくあるための 心・技・体～	どの仕事にも生じる人付き合いの悩み。本研修では、職場の対人関係の中で少しでも自分らしく & イキイキと過ごせるようなコミュニケーションスキルの習得を目的とします。 認知行動療法の技法を中心に、以下の観点から実践的なテクニックをお伝えします。 心：苦手な相手や状況に対する心の持ち方は？ 技：どんな戦略をとるか？どんな言葉を伝えるか？ 体：効果的な体の姿勢や振る舞い、行動は？	神谷 信輝 臨床心理士 公認心理師	対面 310室
29	8 月 28 日 (木) 14:00-15:30	あなたもできる！ アンガーマネジメント基本講座	怒って後悔したこと、ありますか？ 怒れなくて後悔したこと、ありますか？ 私は、アンガーマネジメントは「怒らない方法」だと思っています。実は「怒りと上手に向き合う・付き合う方法」のようです。 みなさん（衛生担当者等）がアンガーマネジメントを学ばと、みなさん自身も周りの仲間も、ひいては顧客・クライアントも、大きなメリットを受けられるはずです。 一緒に勉強しませんか。	北原 佑介 たのはたらボ 産業医	対面 310室
30	2回シリーズ 対人支援職のための燃え尽き予防・GRACEプログラム（Ⅰ）（Ⅱ） ※全日程 集合（対面形式） ※原則として、GRACEプログラム（Ⅰ）～（Ⅱ）の両方のプログラムを受講してください。 第1回 6月17日（火） 13:30-16:00 テーマ：「対人支援職のための燃え尽き予防・GRACEプログラム（Ⅰ）」 内 容： 講義 1：コンパッションとは？ GRACEとは？ 職場・日常生活におけるマインドフルネスとセルフ・コンパッションの重要性 演習 1：コンパッションを支えるマインドフルネスの基本 注意を集中させる：グラウンディング、地に足をつける。 演習 2：動機と意図を思い起こす。慈悲瞑想 講 師： 笹良 剛史（医師・公認心理師） 会 場： 沖縄産業支援センター 3 階 310室 第2回 7月29日（火） 13:30-16:00 テーマ：「対人支援職のための燃え尽き予防・GRACEプログラム（Ⅱ）」 内 容： 講義 2：利他と自利：社会心理学と脳科学から見た共感と慈悲 演習 3：自己と他者の思考・感情・感覚に気づきを向ける 演習 4：何が真に役立つか熟慮する 演習 5：行動を起こし、終結させる 講 師： 笹良 剛史（医師・公認心理師） 会 場： 沖縄産業支援センター 3 階 310室 -MEMO- GRACE は、アメリカの人類学者J. ハリファックス老師により開発されたコンパッションを育み人生の困難を乗り越えるための実践的メソッドです。脳科学・心理学・倫理学・禅・マインドフルネスを統合した医療・看介護・教育・企業人材を含む対人支援職のための燃え尽き防止プログラムを講義と演習で学びましょう。				
31	7 月 26 日 (土) 14:00-15:30	- 準備中 -			

※ 新しく追加されました

NO	日 時	研修テーマ	研修内容	講師	形式
32	9月19日(金) 14:00-15:30	「カスタマーハラスメント」について	不当・悪質なクレーム（いわゆるカスタマーハラスメント）は従業員に過度に精神的ストレスを感じさせるとともに、通常の業務に支障が出るケースもみられるなど、企業や組織に金銭、時間、精神的な苦痛等、多大な損失を招くことが想定されます。カスタマーハラスメントに対して従業員を守る対策が必要です。	大村 達治 沖縄産業保健 総合支援 センター 副所長	オンライン

ーオンライン研修受講に関する留意事項ー

<事前準備> ※インターネット通信にかかる費用は、受講者負担となりますのでご了承ください。

(1) インターネットに接続できるPC等の端末、マイク、カメラ、スピーカー、メールアドレス。

<申し込み> 当センターホームページの申込フォームを送信後、「自動応答メール」にて以下の内容が受講者に届きます。

(1) 招待リンク（研修参加URL）/ ミーティングID / パスコード / 配布資料パスワード

(2) 申込締切 研修日前日 13時 ※状況により、早めに締め切る場合があります。

<配布資料について>

(1) 配布資料がない場合もございますので、予めご了承ください。

(2) 配布資料がある場合（研修受講の方に限り配布）

研修日当日のお昼前後に当センターホームページ（申込をした研修の欄）に掲載いたしますので、印刷してご準備ください。

配布資料の印刷後、データの保存はしないようご注意ください。

<当日> ※研修開始10分前から、入室のご案内をします。

(1) ZOOM参加（表示）名：入室の際は、下記の表示方法（ひらがな）でご入室ください。

※申込フォームに入力していただいた ひらがな名 です。

名字ひらがな + （名前の最初の文字） 例：沖縄 花子 → おきなわ（は）

※申込者名簿にて、受講申込者ご本人確認をさせていただいた後、入室のご案内をしております。

ご本人確認ができない場合は、ご案内に時間がかかる場合があります。

※**ご注意**：“申込者ではない名前”で表示されるケースがあるため、事前にご自身でZOOM上の登録名をご確認ください。

例：「iPhone」、「PC-NO.1」、「・・・責任者」等

※**ZOOM表示名の変更が困難な方は**、当センターまでご連絡ください。TEL：098-859-6175

(2) 受講時のWEBカメラについて

受講に際し、なるべくWEBカメラをオンにしてご参加ください。

グループワーク、事例検討会、交流会または講師からの要望がある場合は、必ずWEBカメラをオンの状態でご参加ください。

<禁止事項>

(1) 研修資料の二次利用（無断でコピーを取り配布、SNSへの掲載等）

(2) 研修参加URL、ミーティングID、パスワードの第三者との共有

(3) 研修内容の撮影・録画・録音

（独）労働者健康安全機構 沖縄産業保健総合支援センター



【住 所】那覇市字小禄1831-1 沖縄産業支援センター 2階

【連絡先】TEL：098-859-6175 Mail：sanpo47@okinawas.johas.go.jp

さんぽセンターおきなわ