日本健康生活推進協会　ヘルスケア実用集中講座 VOL.5

【卓（TUCK）ゼミ】AI時代のメンタルヘルス実践講座

変化する職場の人間関係に主体的に対応する部下、そしてあなた自身のために



一般社団法人日本健康生活推進協会（健康マスター協会）は、ヘルスケア実用集中講座の第5弾として「【卓（TUCK）ゼミ】AI時代のメンタルヘルス実践講座」をオンラインで開講します。講師は職場のメンタルヘルスとハラスメント防止に長年取り組み、1,100回を超える講演・研修を重ねてきた渡部卓氏です。

生成AIが仕事に入り込み、職場の人間関係は目に見えないところで変わり始めています。答えを出すだけならAIはすぐに出してくれます。けれども部下をどう叱るか、同僚の不調にどう気づくか、自分の心をどう整えるかは、人にしか引き受けられない仕事です。

本講座はゼミ形式で、講義2回とケーススタディ1回の全3回で構成します。認知行動療法の考え方をもとに、書くことで心を整える「メンタフ・ダイアリー」、萎縮させない叱り方の「二匹の猫」メソッド、傾聴、アサーションなどを、明日から職場で使える形で学びます。第3回では受講者から事前に匿名で寄せられた事例を取り上げ、自分の職場に当てはめて考えます。

■こんな方におすすめです

部下や後輩との関わり方に悩む管理職・リーダーの方。上司や同僚との関係にストレスを感じている方。自分の心の整え方を身につけたい方。職場の健康づくりに関わる方。

実施体制	主催：(社)日本健康生活推進協会　協力：ライフバランスマネジメント研究所
開催形式	Zoomによるオンライン講座（全3回・計270分）
日程	第1回　2027年1月14日(木)19:00～20:30　講義 第2回　2027年1月21日(木)19:00～20:30　講義 第3回　2027年1月30日(土)10:00～11:30　ケーススタディ
講師	渡部 卓氏（株式会社ライフバランスマネジメント研究所 代表取締役）
	＜講師プロフィール＞　渡部 卓（わたなべ・たかし）　株式会社ライフバランスマネジメント研究所 代表取締役。一般社団法人日本メンタルヘルス講師認定協会会長。早稲田大学政治経済学部卒業。モービル石油をはじめとする企業勤務を経て独立。早稲田大学理工学術院で24年にわたり講師を務め、帝京平成大学・大学院教授を歴任。産業カウンセラー、心理相談員。管理職時代に上司と部下の板挟みで円形脱毛症になった経験から、職場のメンタルヘルスを生涯のテーマとする。講演・研修は1,100回超、著書は30冊を超える。
ねらい	自分の心を整える力と、職場の人間関係に主体的に向き合う力を、講義と事例検討を通して身につけていただく
テキスト （※無償進呈）	『AI時代の心の整え方――不安・うつ・イライラを、書いて整える「メンタル・ダイアリー」』(主に第1回) 『叱れない、聴けない、決められない。――AI時代、上司にしかできない7つのこと』(主に第2回) 2冊を渡部先生より受講者の皆さまに進呈
その他	・2月1ヶ月間、第1回/第2回講座の収録動画の視聴が可能です。 ・講座受講修了者（講座への参加または講座動画の完全視聴による）には、協会認定受講修了証（オープンバッジ、デジタル認定証）をご提供します。
申込期間	・2026年11月4日(水)ー12月23日(水) ※最少開催人数ー10名（※受講申込者が10名に達しない場合は開催を延期させていただき、申込者には受講料を返金いたします）
受講料（税別）	・一般　25,000円　・健康マスター会員　20,000円（20%割引）





＜カリキュラム＞

第1回　自分の心を整える――AI時代のセルフケア	
19:00～19:10	オリエンテーション　ゼミの進め方と全体像 AIが職場に入り込むなかで人間関係とストレスはどう変わるか
19:10～19:30	ストレスのしくみと心のサイン　不安・うつ・イライラの正体。Z世代と上の世代で異なる受け止め方
19:30～19:50	事実と解釈の分離　認知行動療法の考え方（出来事そのものより受け止め方が気持ちを動かす） AIに悩みを相談するときの注意点
19:50～20:10	書いて整える「メンタル・ダイアリー」　出来事・浮かんだ考え・別の見方を書き出す実習 4つのR（リラクセーション・レスト・リクリエーション・リトリート）
20:10～20:20	少人数での対話　書いてみて気づいたことを分かち合う（Zoomブレイクアウトルーム）
20:20～20:30	質疑応答と次回までの課題　1週間のダイアリー記入

第2回　職場の人間関係に主体的に向き合う――叱る・聴く・伝える	
19:00～19:10	ふり返り　ダイアリーを続けて見えてきたこと
19:10～19:30	渡部式「二匹の猫」メソッド　萎縮した「借りてきた猫」と、叱り方の型「かりてきたねこ」 か＝感情的にならない／り＝理由を話す／て＝手短に／き＝キャラクターに触れない た＝他人と比較しない／ね＝根に持たない／こ＝個別に叱る
19:30～19:50	傾聴と気づき　正しさより事実、指示より傾聴。不調のサインに気づいて専門家につなぐ（診断はしない）
19:50～20:10	アサーションとアンガーマネジメント　上司にも部下にも「嫌われない図々しさ」で伝える 怒りの波をやり過ごしてから言葉を選ぶ
20:10～20:20	アンコンシャス・バイアス　「決めつけない」ためのダイバーシティ＆インクルージョンの視点 萎縮させないハラスメント対策と2026年10月施行のカスハラ対策
20:20～20:30	質疑応答と第3回の案内　ケース事例の提出方法

第3回　ケーススタディ――自分の職場に当てはめる	
10:00～10:10	進め方と約束　守秘と匿名のルールの確認
10:10～10:50	事例検討　事前に匿名で寄せられた受講者の事例を読み解く 講義の型（事実と解釈の分離・二匹の猫・傾聴・アサーション）を当てはめる
10:50～11:10	グループ討議　自分ならどう聴き、どう伝えるか（Zoomブレイクアウトルーム）
11:10～11:20	まとめ　「AIは答えを出す。人は責任を引き受ける。」自分のためのセルフケア計画づくり
11:20～11:30	質疑応答と終了

【備考】

・ケース事例は事前に匿名で募集し、個人や組織が特定されないよう講師が加工した上で扱います。