

# T-PEC社員研修プログラム

# ティーパック株式会社

<https://www.t-pec.co.jp/service/training-top/>

**働く人たちのストレス対処法を学び、日々のセルフケアの習慣をつけるための社員研修プログラムです。**

| 提供可能エリア(可能エリアが青塗) |    |    |     |
|-------------------|----|----|-----|
| 北海道               | 東北 | 関東 | 甲信越 |
| 北陸                | 東海 | 近畿 | 中国  |
| 四国                | 九州 | 沖縄 | 海外  |

| 提供可能法人規模 (◎:実績あり、○:提供可) |          |           |           |
|-------------------------|----------|-----------|-----------|
| 50人未満                   | 1,000人未満 | 10,000人未満 | 10,000人以上 |
| -                       | ◎        | ◎         | ◎         |

**サービスの目的・期待される効果**  
 【凡例】◎:実証評価>●:理論的裏付け>○:ユーザー評価

|                       |                   |   |
|-----------------------|-------------------|---|
| <b>基盤整備</b>           | 法制度対応             | - |
|                       | 制度・施策体系の整理        | - |
|                       | 人事・産業保健業務の効率化・負担減 | - |
|                       | 組織状況の把握           | - |
| <b>取組の普及・浸透</b>       | サーベイ受検率向上         | - |
|                       | 相談窓口の利用率・認知率向上    | - |
|                       | プログラムへの参加率・利用率向上  | ○ |
|                       | 不調の早期発見・対応        | - |
|                       | ヘルスリテラシー・意識向上     | - |
|                       | 仕事のストレス要因低減       | - |
|                       | 心理的安全性・上司のサポート力向上 | - |
| <b>心の健康・業務パフォーマンス</b> | 周囲のサポート力向上        | - |
|                       | 生活習慣の改善           | - |
|                       | 健康状態・心理指標改善       | - |
|                       | アブゼンティーズム改善       | - |
|                       | プレゼンティーズム改善       | - |
|                       | ワーク・エンゲージメント向上    | - |
|                       | 従業員エンゲージメント向上     | - |
| 労務指標改善 (離職率、残業時間等)    | -                 |   |

**サービスの概要・特徴**

働く人たちのストレス対処法を学び、日々のセルフケアの習慣をつけるための研修。職場環境に存在する大小様々なストレスに対して適切に対処できるよう、セルフケアの基本となる「気づく、見つける、相談する」のポイントと、4つの対処法について学びます。

(例) 1.世の中の現状とメンタルヘルス対応の意義  
 ①働く人が感じるストレス・種類、②会社側の安全配慮義務と働く側の自己保健義務

2.ストレスの基礎  
 ①ストレスとは/ストレス度をチェック、②ストレスのメカニズム/ストレスとストレス反応、③ストレスと健康障害の関係/ストレスと生産性

3.ストレス対処法 (4つのアプローチ)  
 ①身体からのアプローチ (生活習慣を整える/リラクゼーション)、②思考からのアプローチ (思考見直しシート/行き過ぎた思考の例)、③感情からのアプローチ (マインドフルネス)、④行動からのアプローチ (意図的に行動を変化させる/周囲の人や専門家に相談する)

下記の要素等を加えてカスタマイズすることも可能です。  
 コミュニケーション、レジリエンス、ハラスメント、生活習慣、怒りのコントロール。

**導入企業の評価**

受講者評価:

①研修内容についての満足度 →大変満足/満足 77.0%  
 ②講師についての満足度 →とても高い/高い 74.3%  
 ③研修内容の理解度 →よく理解できた/理解できた 87.9%  
 (当社第36期 2023/9~2024/8実施のうち17社 2,616名のフィードバック)  
 (業種、年齢層は多岐にわたり、従業員規模も概ね1,000~10,000名と多様)

受講者のアンケート要約:  
 参加者の多くは、自分の気持ちや事実を効果的に伝えることの重要性を再認識し、自己表現の難しさに気づかれています。また、過去の経験がストレス耐性の向上に寄与していると実感する人もいました。参加者同士の意見交換が自分の考えを深める良い機会になったというポジティブな感想も多く見られます。

# T-PEC社員研修プログラム

# ティーパック株式会社

<https://www.t-pec.co.jp/service/training-top/>

## 理論的裏付け

### 採用している理論の概要

該当なし

## 実証評価

### 学術介入の有無

学術研究機関等による科学的な効果検証

学術研究期間等が介在しない独自の効果検証

### エビデンスの水準

ランダム化比較試験

非ランダム化比較試験

単純前後比較などの準  
実験的研究

コホート研究

横断研究または症例対  
照研究

### 実証評価の結果概要

該当なし