

# 令和8年度「レジリエンス向上講座」実施要領

## 1 目的

職場でのメンタルヘルスが問題となるなか、良いコミュニケーションの取り方や感情のコントロールに関する知識、考え方の特性の把握や考え方の切り替えに関するスキルを習得することにより、困難な状況に遭遇しても自ら立ち向かっていく能力の向上を図る。

2 対象者 希望する県及び市町等職員

3 定員 42名（県32名、市町等10名）

4 期間(2日間) 令和8年10月26日(月)～10月27日(火)  
【初日受付 9:00～9:20】【開講式 9:30～】【最終日終了予定 16:30頃】

## 5 課目・時間数・講師

課 目	時間数	予定講師等
折れにくい心をつくるには	2	(株)流義 代表取締役 岩城 博之
タイプ別の強み	2	
自己開示について	2	
自己肯定感	3	
ビジョンについて	1	
研修の振り返り	2	
合 計	12	

## 6 実施場所

愛媛県研修所（松山市東野4丁目乙225 TEL:089-977-2122 FAX:089-977-2180）

## 7 旅費

・平成30年4月1日付け30人事第3号「旅費制度の運用指針の制定について」により支給すること。

（研修所に宿泊する場合は、旅費システムの「旅行命令簿に記載する事項」欄に「研修所へ宿泊・朝夕の食事提供なし」と表記し、食卓料2,200円を請求すること。）

・市町職員の旅費は、所属市町の規定に基づき支給すること。

## 8 経費

・食費 1,400円（昼食700円×2日） ※朝食及び夕食は原則提供できません。

## 9 その他

・入所に当たり「施設案内」「オリエンテーション資料」（研修所HP参照）により準備をすること。

・自家用車を乗り入れる場合は、研修所正面玄関より奥側に駐車すること。

## 10 日程表

月日 (曜)	9:00	9:30	10:10	11:10	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	16:50	
10月 26日 (月)	受付 (9:00～9:20)	開講式 オリエンテーション	折れにくい心をつくるには		昼食・休憩		タイプ別の強み		自己開示について		清掃
10月 27日 (火)	全員集会 (9:00～9:10)		自己肯定感		昼食・休憩	ビジョンについて		研修の振り返り	清掃	修了式	

※課目及び時間数は、講師との調整等により若干の変更が生じる場合がある。