

# 健康運動施設の管理職向け 効果的ストレスコントロール研修

提供：株式会社けんこう総研



# はじめに

この度は、弊社の『健康運動施設の管理職向け効果的ストレスコントロール研修』に関心をお寄せいただき、心より感謝申し上げます。

本研修では、健康運動施設運営に携わる皆様に、実践的なストレスコントロールの技術を紹介いたします。

ストレスを適切に管理することは、従業員の心身の健康を保つだけでなく、施設のサービス品質の向上や顧客満足度の増進に直結します。

多くの健康運動施設はストレス対策を緊急時の対処療法として捉えがちですが、本研修ではストレスを「健康の妨げ」とする既成概念を覆し、それを施設運営のプラスのエネルギーに変える手法をお伝えします。

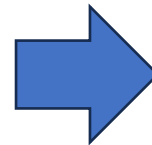
研修を通じて、施設内でのチームワークを強化し、効率的な運営管理を行うためのストレスマネジメントスキルも身につけていただけます。また、スタッフの健康維持とモチベーション向上のための運動プログラムも取り入れ、ストレス耐性を高める方法を学びます。

ストレスを味方につけ、より効果的な施設運営を目指しましょう。この研修を通じて、皆様のリーダーシップ能力を高め、ストレスフリーな職場環境の実現を目指します。管理者様の積極的なご受講をお待ちしております。

健康運動施設の管理職が直面する特有の課題に対して、  
具体的かつ実践的な解決策をご提供し、施設全体の生産性とサービス品質の向上に貢献いたします。

## 課題

1. 施設内での連続した運動プログラム開発や監督による身体的な疲労と、それに伴う集中力の低下。
2. 顧客満足度を維持するための高い期待とサービス提供のプレッシャーによって発生する精神的なストレス。
3. フィードバックや指導が主に口頭で行われるための誤解や対立によるコミュニケーションの問題。
4. 季節変動やトレンドの変化による業務内容の頻繁な変更と適応の難しさ



## 提供価値

1. 身体的疲労を軽減し集中力を維持するための効果的なリカバリー技術と時間管理戦略を提供します。
2. ストレス耐性を高め、顧客期待に対応するプレッシャーを効果的に管理する技術を習得します。
3. コミュニケーションスキルの向上と誤解を防ぐテクニックを学び、対立を減少させます。
4. 柔軟な思考とクリエイティブな問題解決能力を身につけ、業界の変化に迅速に対応します。

この研修は、ウェルネス施設の管理職が直面する特有の課題にフォーカスしています。管理職の皆様が効果的に施設を運営し、自身とスタッフの健康と幸福を支援するためのスキルを習得することを目的としています。

## 1. 作業効率の向上

ウェルネス施設の管理職がストレスを即座に認識し、効果的な軽減技術を適用することで、意思決定の質を向上させ、施設運営の効率性を高めます。

## 2. 健康リスクの軽減

ウェルネス施設での日々の業務におけるストレスによる心身の健康問題を予防し、スタッフの健康を保つための具体的な方法を学びます。

## 3. 組織へ愛着と定着率の改善

ストレスマネジメント技術を身につけることで、施設従業員が職場環境への愛着を深め、これにより離職率の低下と従業員の長期的な定着を促進します。

◆対象者 健康運動施設に従事している管理職

◆時間 12時間（60分間/回）×12回

◆受講形式 講義形式は、集合型（オンラインZoom）

## 1 Zoomによるリアルタイムでコミュニケーションが取れるオンラインならではの利便性

- ・リモートワークでの授業員様も手軽にアクセス可能
- ・全ての回を視聴参加者には研修修了証が送られます。

## 2 半年間プログラム

- ・60分/回の講義と実技が含まれます。
- ・理論を学んだあとにストレッチ運動をし効果を実感します。
- ・体系的に構築されたカリキュラムで効率的に学びます。

## 3 実績豊富な専門講師による講義

- ・学んだスキルの定着と復習により継続的な成長を促せます。

カリキュラムは、全12回（1回60分間×12回）計12時間の構成です。

## 第1回 健康運動施設でのストレス管理の基礎

- ・ストレスの捉え方とその影響
- ・ウエルネス業界におけるストレスに対する身体反応

## 第2回 健康運動施設におけるメンタルヘルスの重要性

- ・ウエルネス業界におけるメンタルヘルス問題の理解
- ・メンタルヘルスケアの定義と施設内での適用
- ・ウエルネス施設におけるストレス対策

## 第3回 ストレスチェックとウエルネス施設での実践

- ・ストレスチェックの基本的な流れ
- ・評価とウエルネス施設内の高ストレス者の特定
- ・高ストレス要因とウエルネス施設内の職場環境

## 第4回 ストレス評価方法とセルフケアの実践

- ・ウエルネス施設におけるストレスチェックの分析と改善策
- ・ウエルネス施設でのセルフケア手法

## 第5回 健康運動施設における疲労とその要因

- ・疲労の理解
- ・ウエルネス業界での疲労要因

## 第6回 健康運動施設における慢性疲労と対策

- ・慢性疲労の特定と対応
- ・ウエルネス業界での高ストレス者事例の分析

## 第7回 管理職の心的疲労要因と対策

- ・クライアントの健康や怪我に対するリスク管理
- ・クラススケジューリングと人員管理の課題
- ・特定の健康条件を持つクライアントへの個別対応

## 第8回 健康運動施設における身体的疲労要因と対策

- ・エクササイズプログラムのデモンストレーションによる身体的負担
- ・施設の維持と運営に関わる身体的ストレス
- ・スタッフおよびクライアントとの物理的な相互作用

## 第9回 健康運動施設の職場環境と心身の影響

- ・座り姿勢の影響と腰痛の要因
- ・ウエルネス施設での座位姿勢の改善

## 第10回 腰痛予防と対策

- ・ウエルネス施設での腰痛セルフケア
- ・座位姿勢による腰痛予防と改善対策

## 第11回 健康運動施設における肩こり対策

- ・肩こりの発症要因と機能

## 第12回 肩こり改善と実践

- ・ウエルネス施設でのセルフチェックと運動処方

## ご提供価格

- ・ 1名様30万円 ※1名様から申し込み可能

## ご提供機関

- ・月2回×6か月間 ※夏、正月休みによる延長ございます) のオンラインによるライブ研修

# 講師： タニカワ久美子

【肩書】 株式会社けんこう総研代表取締役社長  
エモーションストレスセラピー代表研修講師

【経歴】 東京大学大学院 学際情報学府情報学環研究生  
早稲田大学大学院 スポーツ科学健康スポーツマネジメント修了

【国家資格】 厚生労働大臣認定 管理栄養士

【著書】 「職場のメンタルヘルスケアと実践」 講談社

【メディア出演】 NHKクローズアップ現代、日経ラジオ・日経ウーマン等

## 【実績】

### <行政機関>

厚生労働省・東京商工会議所・山梨県教育庁・沖縄県恩納村商工会議所・諏訪商工会議所・公益財団法人日本消防協会・公益財団法人日本体育施設協会・神奈川県大和市役所・千葉県市原市役所・東京都東村山市役所

### <民間機関>

第四銀行健康保険組合・全日通労働組合東京支部・キンビール株式会社・鹿島道路株式会社・大和ハウス工業株式会社・株式会社クボタ工建・株式会社テクノ菱和・神稲建設株式会社・株式会社ヨコレイ・石川建設株式会社・日本曹達株式会社・世紀東急工業株式会社・三菱日立パワーシステムズ株式会社・マニユライフ生命保険株式会社・株式会社本間組・株式会社アメニティプランニング・三愛石油株式会社・株式会社ビジネスコンサルタント・三晃証券株式会社・日本生命保険相互会社  
他多数（順不同 敬称略）





# 研修会社概要

社名	株式会社 けんこう総研
代表者	代表取締役社長 タニカワ久美子
所在地	〒 240-0032 神奈川県横浜市保土ヶ谷区法泉 2-17-16-401
TEL	045-352-1164
創業	2008年12月
法人設立	2012年1月
資本金	900万円
事業内容	健康管理に関する研修/セミナー・講演 健康経営・健康管理体制に関するコンサルティング 健康教育
認定登録	感情労働ストレスマネジメント『エモーション ストレス®』商標登録 健康経営アドバイザー（東京商工会議所認定） 特定保健（メタボ診断者の減量支援）指導登録機関：コードNo.1421000025 健康ストレッチ『パレエビクス®』商標登録
取引銀行	三菱東京UFJ銀行

# お申し込み方法

夜間・土日祝の無料相談も随時受け付けております。  
まずはお気軽にお問い合わせください。

◆メールによるお問い合わせ：[info@kenkou-souken.co.jp](mailto:info@kenkou-souken.co.jp)

◆お電話によるお問い合わせ：045-352-1164