

仕事からくらしまで 広く役立つ

問題解決力向上セミナー

～“タフネス”と“成長力”を育む心の技術～

問題解決力は、仕事のスキルの柱となるテーマの一つです。これまでに研修や読書などを通じて、様々な手法や考え方を学んで来られた方も多いのではないのでしょうか。

実はメンタルヘルスの視点からも問題解決力は、ストレスへの対処やタフネスの向上などといへん深い関わりをもつ大切なテーマです。

同じ状況下にあっても、人それぞれ心の態度や考え方が違えば、問題状況をどうとらえ向き合っていくかが違い、感じる問題の重さ・軽さや解決の難易度も大きく変わってきます。この講座では、そうした心と問題解決力の関係に焦点を当て、直面する問題に的確に対応し、自分の持てるパワーを最大限に活かすための心のスキルについて考えて参ります。また組織の中で生じる問題のとらえ方、解決のためのヒントについても、心やコミュニケーションの視点からお話いたします。

立場や職種に関わらず、また仕事や職場の問題から個人的なストレス問題まで、広く応用可能な内容ですので、ぜひふるってご参加下さい。

【問題解決力向上セミナー 実施要領】

開催日時	2026年10月29日(木) 14:00～16:30 (受付開始時間13:30～)
開催場所	TJKプラザ B1F 多目的ルーム 東京都千代田区富士見1-12-8
講師	山崎 友丈 氏(TJKメンタルヘルスセンター 所長)
対象者	TJK 被保険者である新入社員から管理監督職を含めた全ての方
定員	90名 ※お申し込みは先着順とさせていただきます。
参加費用	無 料
申込方法	TJK ホームページ>事業所の方へ>各種セミナー、健康教室等
申込期限	2026年10月14日(水)

★「保養施設・運動施設の利用およびイベント・教室等の参加における個人情報の取り扱いについて」をお読みいただき、同意の上、氏名欄にご記入ください。個人情報の取り扱いについてはホームページに掲載しています。

(<https://www.tjk.gr.jp/tjk/privacy-policy/management03/>)

～ お問い合わせ先 ～

東中野保健センター 健康管理グループ

TEL 03-3360-5951