

女性活躍・健康経営を“現場で回る仕組み”にする実装支援 (3ヶ月／6ヶ月)

制度や企画はある。でも現場から「意味が分からない」が出る——。
施策を“やってる感”で終わらせず、行動に落とし、手応えが見える運用に整えます。

こんな声・課題はありませんか？

- ✓ 取り組みはしているが、効果が出ているのか分からない
- ✓ 現場から「時間だけ使って意味が分からない」と言われる
- ✓ セミナー単発で終わり、日常の行動に落ちない
- ✓ 不調が表に出るのが遅く、休職・離職につながりやすい
- ✓ 相談が“共感”で止まり、具体的な行動に移りにくい
- ✓ 管理職側も関わり方が分からず、運用が難しい

提供内容 (オンライン中心)



研修／セミナー

感情マネジメント・習慣化・セルフケア設計
(現場で使える形に)



実践ワーク & 資料一式

ストレス整理・回復手順・日常への落とし込み
+実践シート／振り返りシート／継続の手引き



継続フォロー

つまづき調整・継続支援 (グループor個別)



手応えの見える化+実施後レポート

実践継続率／セルフケア実行度／不調サインへの気づき等

得られる変化

- ✓ 施策が「点」で終わらず、日常の習慣として回りやすくなる
- ✓ 「意味が分からない」が減り、現場が納得して取り組める
- ✓ 不調のサインに気づきやすくなり、深刻化前に整えられる
- ✓ 相談が“悩みの共有”で止まらず、行動に変わる

■ 期間 (両方対応)

3ヶ月：まず“整え方”を全員が持つ

基本スキル導入+実践で「再現できる回復手順」を社内に残す。

6ヶ月：定着と再発予防まで

習慣化支援+つまづき調整で「崩れても戻せる」を定着。

👤 対象・実施形態

対象
女性社員 (年代は目的に応じて)
※管理職向け併走 (声かけ等) も可
形式
オンライン
(研修+フォロー) ※カスタム可

よくある質問

Q. セミナーだけで終わりませんか？

A. 実践シート+フォローで“行動が残る”設計です。

Q. 健康経営の文脈にも合いますか？

A. 不調予防・早期対応・セルフマネジメント定着は好相性です。

社内共有・転送用メモ

「導入施策の“効果が見えない”という声に対し、現場負担の少ない形で手応えが見える化する支援です。30分ヒアリングで実施案と概算の提案を受けられます。」

次の手
貴社の現状 (離職／不調／運用課題) を伺い、実施案と指標案をご提案します。

📧 お問い合わせ／資料請求