

IHI エスキューブ 「グッドコンディション研修」

IHI エスキューブでは人材育成の基盤として「健康」を位置づけ、2015 年度から全従業員を対象としたグッドコンディション研修を実施しています。

研修で学んだ気づきは「創造」と「工夫」によって、ひとりひとりの行動目標（自分との約束）にすることでこころとからだの健康や快適職場に向けて、主体的な取り組みのきっかけ作りに繋がっています。

【2015 年度】セルフケア研修

実施期間： 2015 年 10 月 5 日～2015 年 12 月 1 日：全社 計 10 回開催

実施対象者： 全従業員

参加率： 94%

実施目的： (1) 自分の健康状態に気づく
(2) 心と身体のセルフケア・セルフコントロール方法を学ぶ

主な内容： 講義+ワーク形式

- (1) グッドコンディション活動キックオフ 健康経営宣言（社長講話）
- (2) 全社定期健診データの状況
- (3) 心と身体のセルフコントロール方法
 - a) 身体の状態管理：食事（食コンディションアップゲーム・手ばかり）
運動（カラダのサビつき度チェック・サビとりエクササイズ）
休養（睡眠）
 - b) 心の状態管理：ストレスと認知（ABCDE 理論）・呼吸法



【2016 年度】

第1弾：基幹職の対話研修

実施期間： 2016 年 7 月 19 日～8 月 30 日 計 3 回開催

対象者： 2015 職場診断結果で総合健康リスク 110 以上の職場のグループ長・チーム長を対象

参加率： 97%

研修目的： 上司の対話力を磨くことで部下のモチベーション向上に向けた支援ができる＝「上司の支援」の向上

主な内容： 講義+ロールプレイ形式

- ロールプレイでの気づきをもとに、プラス表現のフィードバック
- ・ストロークができるようになる

第2弾：からだコミュニケーション研修 「動けば変わる。動けば分かる。」

実施期間： 2016 年 10 月 12 日～2016 年 11 月 29 日：全社で計 13 回開催

対象者： 全従業員

参加単位： 事業部一チーム毎 本社部門一部毎

参加率： 94%

研修目的： 互いを知って『強み』に気づき、認め合うことができる＝働きやすい職場作り

研修のゴール： コミュニケーションの心地よさと、協力することでチーム力が向上すること実感し、各自が今後の職場活性のために必要なことに気づく

主な内容： 講義+ワーク形式

- (1) 社長講話
- (2) 全社ストレスチェック（職場診断）の結果データの状況
- (3) からだコミュニケーションセミナー
 - a. よいコミュニケーションのためには
 - b. よいコミュニケーションを取るためのポイント
 - c. 円滑なコミュニケーションの築き方（ワーク）
 - d. からだでコミュニケーション（ワーク）



【2017 年度】睡眠マネジメント研修（予定）

実施期間： 2017 年 10 月 16 日～2017 年 12 月 6 日：全社 計 13 回開催予定

対象者： 全従業員

研修目的： (1) 睡眠のメカニズムを理解し、自身の睡眠状態を把握する

(2) 良質な睡眠に導くための対処法を学び、セルフコンディショニングの実践に活かす