

j.union[🎓]
College

第 9 期

講座紹介

2026年10月～2027年9月開催

■ アイコンの見方

分野

■ 組合基礎

組合活動の基礎知識を学ぶ(新任役員・職場委員向け)

■ 組合応用

活動のレベルアップ・実践力を高める(三役・経験者向け)

■ ワーク

スキルアップや専門知識を身につける

■ ライフ

日常生活やプライベートを充実させる

■ 注目

特におすすめの講座

形式

■ 個人型

1人で行うワーク

■ 対話型

グループで行うワーク

■ 聴講型

聞いて学ぶワーク

会議、進行したことないんですよ・・・ ～職場討議・集会の進め方～

■ 組合基礎

対話型

開催日程 2026 10/7 (水) 18:00～19:30

講座概要

職場討議・集会は組合活動の中で、最もベーシックで数多く求められる活動です。しかし、多くの役員は、その手法等の事前のレクチャーがほとんどされず、いきなり現場にたたき込まれます。そのため、職場討議・集会のデビューに失敗し、それがトラウマとなって開けなくなっている組合役員が多く見受けられます。組合員からのどんな発言にも動じることなく、自信をもって司会進行役が担えるように、必要な全テクニックを解説します。

ポイント

- 職場討議や集会の目的に応じた進め方を体系的に学べる
- 職場討議や集会でのコミュニケーション手法を習得できる
- 書籍を使用して進めていきますので、後日振り返りが容易にできる

カリキュラム

1. 事例研究
2. 押さえておきたい職場討議・集会の基本
3. 労働組合の機能に関する3つの疑問
4. 職場討議・集会の基本戦略

職場討議・集会の4 タイプ

職場討議・集会の事前準備

職場討議・集会を円滑に進める方法

職場討議・集会を活性化させる方法

職場討議・集会を妨げる人への方法

職場討議・集会で困ったときの方法

職場討議・集会後のまとめの方法

講師紹介 >>>



小林 薫 (こばやし かおる)

j.union株式会社 講師

労働組合や組織運営などの難しいテーマを、体験型ワークショップで“自分ごと化”する研修を行う講師。役員・若手双方に対し、対話と気づきを引き出し、その場で考えたい・話したくなる場を設計している。

雑談力を爆上げする!?ための 「写真で一言」大喜利講座

■ ワーク

■ 個人型

開催日程

2026 10/14 (水) 18:00～19:30

■ 講座概要

「雑談力」。

初対面の人との関係性をつくるとき、なんとなく雰囲気や硬いとき、その場を・人を、明るく導けるチカラです。

当講座では、「雑談」の本質をロジカルにご理解いただくとともに、日常的に、ひとりでも自主トレが可能な「雑談力を伸ばすためのエクササイズ」としての【写真で一言大喜利】の楽しみ方と、その【攻略法】を伝授。

このノウハウで、だれでも“科学的に”雑談力を向上できます。

■ ポイント

- 参加型ワークでの【体験】と、理論・構造を知る【座学】をサンドイッチ構造（繰り返し交互）にして、【納得感のある学びと気づき】を実現
- 「お互いを笑顔にし合う体験」から得られる自己有用性・返報性などの心理学を活用した、【定着の強さ】と【暮らし・仕事への応用性の高さ】
- 対面でもリモートでも「参加型の大喜利ワーク」を分け隔てなく実現し、あらゆる場面で【低負荷かつ効果的な参加型学習】を提供

■ カリキュラム

1. 雑談とは何か、を説明できる？ ふつうの大喜利と「写真で一言大喜利」って違うの？
2. 突然ですが、「写真で一言大喜利チャレンジ」
3. 写真で一言大喜利の「難しさの正体」と「攻略法」とは
4. 攻略法① 写真で一言、なんて考えない。「問い方を変えた大喜利ワーク」でエクササイズ
5. 攻略法② 視覚情報を言語化する、「#」のエクササイズ
6. 攻略法③ 世界を見る目を激変させる「3つの思考法」エクササイズ
7. 写真で一言攻略法 に隠された「雑談の極意」
8. 最後に、「写真で一言大喜利チャレンジ」
9. 本日のまとめとキーワード確認 / セルフリフレクション「言葉にしてみる」

講師紹介 >>>



山本 ノブヒロ（やまもと のぶひろ）

大喜利ファシリテーター / オオギリスト

中学時代のひきこもり生活をラジオと「笑い」で切り抜けた経験を持つ教育学者。人材育成の知見を活かし、2018年に日本初の習い事として大喜利教室を開講。現在は大学講師を務めつつ、三菱グループ等の企業や経産省プロジェクトで「大喜利」による相互理解や感性の発信を伝えている。

春闘の捉え方と展開法

■ 注目

👤 対話型

開催日程 2026 10/21 (水) 14:00～16:00

■ 講座概要

日本経済をより良くしていくためには賃上げを行い、個人の消費を増やすことが求められます。

そのことは労使共に理解しており、春闘の大義とも言えます。しかしながら個別労使においては、春闘による賃金改善がその後の企業利益への影響や労使の成長にどうつながっていくかが重要となります。

当講座では、2025年春闘も振り返りながら、今後の労使の発展と一人ひとりの組合員の成長につながるための春闘の展開を中心に解説していきます。

■ ポイント

- 春闘の具体的な展開法について解説
- 春闘を進める上で大切な職場組合員との情報共有や関与の仕方などについて他労組の事例も紹介しながら解説する

■ カリキュラム

1. なぜ？日本にとって春闘が必要なのか
2. 春闘の考え方と進め方
3. 春闘要求の根拠をどのように示すのか
4. 春闘要求に向けた取り組み

講師紹介 >>>



吉川 政信（きっかわ まさのぶ）

j.union株式会社 代表取締役社長

主にユニオンビジョンの策定、人材育成計画づくり、春闘支援を担当。労組の皆さまとの論議の進行や各種プロジェクトのコーディネートを通じて、「構想で終わらせない」具体的な推進を常にサポートしている。

元お笑い芸人ファイナンシャルプランナーが教える！ ～世界一笑えてわかりやすいお金の増やし方～

ライフ

個人型

開催日程

2026 10/28 (水) 18:00～19:30

講座概要

お金の知識は知っているかどうかで大きな差が出ます。

自身の老後資金を試算し、自分の資金計画を見通しつつ、知ればトクするお金の「ため方」、「守り方」、そして、「増やし方」を、元お笑い芸人らしいコミカルな伝え方でわかりやすくお伝えします。

初心者から上級者まで、自分ごととして考え、今すぐできる一歩を踏み出せる内容です。

お金のリテラシーを高め、リスクを少なくお金を増やし、老後の不安に備えましょう。

ポイント

- お金周りのことがあまりわからないので、不安をなくしてなるべく安全に増やしたい
- 難しいお金の話を堅苦しくなく楽しみながら学びたい
- 自分ごととして考えることでより理解が深まり、すぐに実践に移せる

カリキュラム

1. お金に振り回されないために「お金の5つの能力」を身につけよう！
2. お金を守る能力を身につけよう
3. 必要な老後資金を「見える化」しよう
4. つみたて投資のメリット・デメリット
5. 新NISAのポイント

講師紹介 >>>



篠原 充彦（しのはら あつひこ）

篠原FP事務所 代表 / ファイナンシャルプランナー

19歳でNSCに入学し7年間漫才師として活躍。元吉本のCFPで、営業半年でトップ後に篠原FP事務所設立。全国の官公庁・大手で年150講演、メディアでも活躍。「分かりやすく面白い」と好評。初心者～上級者へ中立に寄り添う資産形成支援。

職場づくりのススメ ～組合員と一緒に進める職場づくり～

■ 組合基礎

対話型

開催日程

2026 11/11 (水) 18:00～19:30

講座概要

当講座は、リーダーとして職場を引っ張っていくために、具体的にどのような活動・行動が必要かをステップごとにお伝えしていきます。

前半では職場リーダーの存在や働きが、労働組合活動の生命線になっていることをお伝えします。

後半では実際に職場の問題・課題を解決していくにはどのような活動や行動が必要か、問題を解決できる組織にするためにどのような働きかけが必要かをお伝えします。

ポイント

- 職場リーダーの重要性をお伝えし、参加者のモチベーションアップを図る
- 職場で取るべき行動（活動）をお伝えし、明日から自信を持って組合活動に臨める状態をつくる

カリキュラム

1. 労働組合の機能と職場リーダー
2. 組合員と対話し、職場状況を理解する
3. 職場リーダーの問題解決行動
4. 問題解決ができる組織（職場）を育てるために

講師紹介 >>>



山崎 啓祐（やまざき けいすけ）

j.union株式会社 講師

「ホワイトボード・ミーティング®」や「職場集会の進め方」など主に1対多のコミュニケーションについての講義を多数担当している。

「人と組織の自律を促進する」をモットーに、また自身の組合役員の経験を活かし、組合活動全般の提案を行っている。

財務分析基礎 ～財務諸表の読み方と活用～

■ 組合応用

■ 個人型

開催日程 2026 11/18 (水) 18:00～19:30

■ 講座概要

「財務諸表」に苦手意識をお持ちではありませんか。または「企業会計は専門家の領域」と考えて、理解そのものをあきらめていませんか。

当講座は、初めて財務諸表に触れる方や財務諸表を苦手にしていての方のために、貸借対照表（B/S）、損益計算書（P/L）、キャッシュフロー計算書（C/F）の基本構造と読み方を解説し、企業の財務状況を理解するポイントを押さえます。専門用語をできるだけ使わず、実際の財務諸表を用いて解説するため、初めての方でも安心してご参加いただけます。

講座終了後には財務諸表への苦手意識を克服するとともに、簡単な経営分析ができることを目指します。

■ ポイント

- ・ 財務諸表とは何かが分かる
- ・ 貸借対照表、損益計算書の読み方が分かる
- ・ 財務諸表から簡単な経営分析ができるようになる

■ カリキュラム

1. 財務諸表とは
2. 貸借対照表
3. 損益計算書
4. CF計算書
5. 経営分析
6. 現場の影響が表れる指標

講師紹介 >>>



松井 宏（まつい ひろし）

j.union株式会社 講師

労働組合の業務をシステム面から支援。組合の皆さまが抱える「困りごと」に寄り添い、役員・組合員の方々が本来の活動に集中できるよう、縁の下の力持ちとして全力でサポートしている。

育児・介護でキャリアを断念しないために ～ライフイベントと仕事の両立～

□ ライフ

👂 聴講型

開催日程 2026 11/25 (水) 12:05～12:55

講座概要

育児や介護をしながら仕事を続けるには、職場の協力が不可欠です。

また、経済的な問題もクリアにしていかなければいけません。

女性だけでなく、男性の育児・介護休業等の制度や社会保障、利用上のコツを、事例やクイズなどで楽しく学んでいきます。

当講座は、①育児・介護の実態を理解する、②家庭を守りながらキャリアアップしていくための社会保障・会社の制度の活用法を学ぶ、以上2点の習得を目標にしています。

ポイント

- 子ども・子育て支援策が分かる
- 経済的な視点から、働き続けることの価値が分かる
- 仕事と育児・介護を両立させている人が実践している制度活用の知恵を学べる

カリキュラム

1. 子育て世帯の可処分所得を増やす政府の取り組みとは
2. 住むエリアによって異なる 自治体の育児・介護サポート
3. 児童手当、大学無償化の仕組みと「第3子」の数え方
4. 事例で学ぶ 男性の育児休業
5. 育児・介護休業法で私たちは何が守られるのか
6. 家族が元気なうちに知っておきたい介護保険の仕組み
7. まとめ ～育児・介護と仕事の両立を目指すために～

講師紹介 >>>



柳澤 美由紀（やなぎさわ みゆき）

1級ファイナンシャル・プランニング技能士 / CFP®

家計アイデア工房代表。「専門知識と真心で日本の家計を元気に」を使命に活動するFP。2013年にFPフローリストを創業。個人相談を中心に、企業研修やセミナーも実施。介護の実体験をもとに、仕事と介護の両立や介護保険の活用法など幅広く情報提供。著書も多数。

調査を活かした活動プロセスの導き方

■ 組合応用

対話型

開催日程

2026 12/2 (水) 18:00～19:30

講座概要

労組活動を通じて自分たちの会社を良い会社にするためには、職場の組合員がおかれている実態を把握し、課題があれば対策を考え実行することが重要です。そのために欠かせないのが調査活動です。

当講座では労働組合における調査活動の一連の流れや調査結果の効果的な職場での活用法について解説します。

調査をいかに戦略的に活用するか、さまざまな組合活動事例を紹介しながら学びます。

ポイント

- 労働組合による調査活動事例と戦略が分かる

カリキュラム

1. 労働組合による調査活動
2. 設問の作り方や集計・分析のポイント
3. 調査結果から具体的活動への導き方

講師紹介 >>>



橋本 啓佑（はしもと けいすけ）

j.union株式会社 講師

組合活動の入口は、組合役員の皆さま。組合役員の皆さまの関わり方で、組合員の関心も変わってくると考えている。まずはそんな組合役員の皆さまが、少しでも活動をポジティブに捉えて、前向きに活動に取り組めるように、伴走していく。

財務分析応用 ～管理会計・財務分析～

■ 組合応用

対話型

開催日程

2026 12/9 (水) 18:00～19:30

講座概要

「財務諸表は理解できるものの、それぞれの指標を活用できていない」「財務データからどのような対策を打ち出せばよいのかを理解したい」「経営陣はどのようなポイントを重視しているのかを知りたい」など、財務諸表の活用方法についてお悩みではありませんか。

当講座では、損益分岐点分析、予算差異分析などの管理会計の基礎を押さえつつ、収益性・安全性・効率性などの主要な財務指標を用いた分析方法を実践的に解説します。これにより企業の業績やコスト構造を把握し、経営者に対して合理的な主張を展開できるようになることを目指します。

経営の視点を理解し、より効果的な交渉を行うための知識を深める場として、ぜひご活用ください。

ポイント

- ・ 管理会計とは何かが分かる
- ・ 貸借対照表、損益計算書を使った応用的な経営分析ができる
- ・ 経営者との交渉に役立つ指標を理解できる

カリキュラム

1. 管理会計とは
2. 財務分析

講師紹介 >>>



松井 宏（まつい ひろし）

j.union株式会社 講師

労働組合の業務をシステム面から支援。組合の皆さまが抱える「困りごと」に寄り添い、役員・組合員の方々が本来の活動に集中できるよう、縁の下の力持ちとして全力でサポートしている。

人生後半の働き方と幸せを探るワークショップ ～価値観を掘り起こし、何を大切に生きるか～

□ ライフ

対話型

開催日程 2026 12/16 (水) 18:00～19:30

講座概要

多くのミドルシニアの方々は将来に漠然とした不安を持っているものの、あまり何も考えず、いよいよ定年退職が近づいてきて慌てて考えるけれど、結局、選択肢が限定的な「定年後再雇用」を選ぶしかなかったという人が多いのが現状と言われています。

また、一般的にシニアに対するステレオタイプの偏見が多いことに加えて、現場の若い組合役員が「シニア層の本音の声」を拾いつらいというのが実態ではないでしょうか。

当講座では、人生後半をより良いものにするための参考となる知識を学びつつ、不安や心配事を具体化し、共有します。後半では、自分にとって大切な価値を掘り起こし、対話によって心の底から願うありたい姿を言葉にしていきます。

ポイント

- ・ 自身の核となる価値観を言葉にする
- ・ 働く意味を考える
- ・ これからの自分を描く
- ・ 人生の後半に向けた考え方を整理する

カリキュラム

1. 自己紹介 ～「3つの共通点を探せ!」～
2. 働くってどういうこと? ～「ライスワーク」、「ライクワーク」、「ライフワーク」、「ライトワーク」～
3. 50代から備え、70代まで働く時代? ～充実した人生とは人生後半をより良いものにするために～
4. この会社で定年まで働くとしたら、どんな不安・心配がありますか?
5. 自身の「核となる価値観」を掘り起こし、人生後半のありたい姿を描く
6. 66歳以降「本当はどうありたいか、何を大切に生きるか」を言葉にして、共有する

講師紹介 >>>



吉村 雅由（よしむら まさよし）

j.union株式会社 講師

労働組合に育ててもらった恩を胸に、幸福感向上を支援。対話を通じて「幸せ」を探究し、組合員の働きがいにつながる環境づくりを目指している。

あなたの魅力を引き出す！ 顔印象診断&パーソナルスタイル講座

□ ライフ

👤 個人型

開催日程

2026 12/23 (水) 12:05～12:55

■ 講座概要

自分の外見がどのような印象を与えているか、客観的に把握できていますか？

顔の印象の特徴（子ども・大人顔、直線・曲線など）を分析すると、似合う服の方向性が明確になります。

当講座では「なぜその服が似合うのか」を理論的に理解し、日常の服選びで迷わない基準を学べます。

イメージアップにも活用できます。

■ ポイント

- 顔の印象を客観的に分析し、似合う方向性を理解できる
- 日常で実践できる具体例を学べる

■ カリキュラム

1. 「顔印象」診断で分かること
 - 第一印象がどのように形成されるかを解説
2. 印象バランス分析
 - 大人顔/子ども顔の違い
 - 信頼感/親しみ/華やかさ/安心感の印象要素
3. 顔印象診断ワーク
 - ご自身のスマートフォンで撮影し、印象バランスを確認
4. タイプ別 似合う服の選び方
 - 分析結果を基に、服選びの具体的な判断基準を解説

講師紹介 >>>



竹内 美香（たけうち みか）

イメージコンサルタント / カラーコンサルタント

株式会社AMUSER代表
日本女子大被服学卒。C&CIやマノで色彩研修、ライセンスバンクでリカレント運営を経てA-color主宰。企業・学校でパーソナルカラーや色彩心理・検定・VMD等を教え、感覚×理論で「色の見方が変わる」と好評。

「会社・A I のための人」から「人のための会社・A I」 ～ユニオンがデザインするウェルビーイング～

■ 注目

👤 対話型

開催日程

2027 1/13 (水) 14:00～16:00

■ 講座概要

世の中にある無数のシステム（仕組み）の制度疲労が顕在化しはじめました。大きくは、地球（エコシステム）の持続可能性の限界・民主主義の機能不全・資本主義の暴走・教育の崩壊・コミュニティの消滅……。良い面より悪い面が増えてきています。

労働界で言えば組合員の働く・暮らすのウェルビーイングに直結する「会社」という仕組みです。エコノミーや成長中心の「会社やA I のための人づくり」ではなく、ヒューマニティや持続可能性中心のユニオンらしい「人のための会社・A I づくり」をデザインして、組合員のウェルビーイングの支援組織に転換する機会（チャンス）です。そのためのユニオンシフトの処方箋を様々な視点よりご提示し、みんなで探究していきます。人間が拵えて不具合になったものは、人間が変えられます。

■ ポイント

- これからの労働組合像がイメージでき、ワクワクしてくる
- 具体的な組合活動のヒントとポイントが分かる

■ カリキュラム

1. ソーシャルシフト（社会を問い直す）
2. カンパニーシフト（会社を問い直す）
3. ワークシフト（働くを問い直す）
4. ユニオンシフト（組合を問い直す）

講師紹介 >>>



服部 恵祐（はっとり けいすけ）

j.union株式会社 取締役兼共創事業部総責任者 / ユニオンAIラボ所長

新しい労働組合像を探究し、既成概念の枠を超えたユニオンシフトの応援をしている。
「難しいことを、分かりやすく、奥深く」をモットーに労働組合での研修実績は2500回以上。

ビジョンの重要性と活動計画

■ 組合応用

対話型

開催日程

2027 1/20 (水) 18:00～19:30

講座概要

労働組合を取り巻く環境は日々変化し続けています。
このような時代だからこそ、一人ひとりの組合員が共感する新たなビジョンが必要であり、達成に向けた活動を展開することが組合員の成長と組合活動の強化へつながります。
当講座は、ビジョン策定の必要性を理解し、その実現に向けた手段・方法をレクチャーする内容となっています。

ポイント

- グループディスカッションを通して他労組事例を学べる

カリキュラム

- なぜ、ユニオンビジョンが必要なのか
ビジョンの構築によって活動がどのように変わるのか
- 職場の声を反映するユニオンビジョンの策定
組合員の参画意識を高めるビジョン策定の具体的な進め方
- 創っただけのビジョンにならない、ビジョン浸透に向けた活動展開
ビジョン浸透のための象徴活動と活動のPDCAサイクル構築
ビジョン浸透のための「起爆剤活動」の展開

講師紹介 >>>



荏本 太郎（えのもと たろう）

j.union株式会社 講師

対話を通じて、主に「ビジョン・方針の策定」「職場の課題解決」「伝わる広報の在り方」のテーマを探究している。
組合員の声や現場実態から目を背けず、受け手が自分ごとになれる情報発信の追求を大切にしている。

職場を元気にする「イクボス」と「部下チカラ」 ～働き方改革とワークライフバランス～

■ ワーク

👂 聴講型

開催日程

2027 1/27 (水) 12:05～12:55

■ 講座概要

社会全体で「働き方改革」が叫ばれているものの、長時間労働や休みを取りづらい環境はまだ残っているのが現状ではないでしょうか？役割や立場に縛られず、一人ひとりができることに目を向ける時が来ています。

鍵を握るのは、ワーク・ライフ・バランスの実現。

やりがいのある仕事をして充実感を得るとともに、家庭や地域生活で多様な生き方を選択することによって仕事でのアイデア創出や人脈形成につながり、生産性や効率アップでさらにプライベートを楽しむことができる姿です。実現のためにこれからどのような取り組みが必要になるのか、そのヒントをお伝えします。

■ ポイント

- 夫婦共働きでの自分の子育て体験や、地域活動の経験を活かし、人生を楽しむことをモットーにお話しをする
- 新しい生活（仕事、育児、家事など）スタイルの発見が期待できる
- 育児、介護、趣味など、複数の視点から見たワーク・ライフ・バランスの実現方法について学べる

■ カリキュラム

1. ワーク・ライフ・バランス(WLB)の実現に向けてできること
2. 職場を元気にするイクボスと部下チカラ
3. 人生100年時代の生き方・楽しみ方
4. 働きやすい職場をつくるカウンセリング・マインド
5. 子育てに効くコミュニケーション
6. 地域で子育てを楽しむコツ
7. 働き方改革とワーク・ライフ・バランス(WLB)

講師紹介 >>>



森島 孝（もりしま たかし）

NPO法人ファザーリング・ジャパン九州 代表理事

合同会社Life labo 代表。人材派遣、出版社、広告代理店を経て、より家族と自分の時間を大切にする働き方を求め独立。合同会社Life labo設立後、NPOの事業支援に従事。父親支援、女性の社会復帰、地域課題解決に取り組む。

ヨガで免疫力をアップし、 健康的な体を作りましょう！

□ ライフ

👂 聴講型

開催日程

2027 2/3 (水) 19:00～20:00

■ 講座概要

ストレスが多い現代社会では、ストレスに負けない心と体作りが必要です。

ヨガは、心身の緊張をほぐし、そのバランスを整えることができます。普段は浅くなりやすい呼吸を深めることで、リラックスした状態へと導き、自律神経を整えます。また、全身の筋肉や関節を使うことで、血流がよくなり、体温アップも期待できます。

免疫力をアップさせ、ウイルスに負けない体を作っていきます。

■ ポイント

- ヨガを終えた後、頭がクリアになる
- 全身に血が巡り、体が温くなる
- 自分の心と体に向き合える時間をつくることができる

■ カリキュラム

1. ヨガについて
2. 呼吸法について
3. 上半身をほぐすポーズ(椅子に座った状態でもできます。)
4. 基本のポーズ/ゆがみを整えるポーズ/下半身強化のポーズ
5. 全身をゆるめるポーズ

講師紹介 >>>



西中 絵里奈 (にしなか えりな)

ヨガインストラクター / フェイシャルヨガインストラクター

2009年より活動するフリーのヨガ講師。マタニティヨガインストラクター修了等の資格保有。自宅・スタジオ・オンラインで指導し、自然ヨガやリトリートも主催。専門学校・子育て事業でも指導経験。YOGA-no-WA外ヨガも主宰。

「目標管理・人事考課」傾向と対策 ～自分らしく楽しく働くためのコツ～

■ 組合基礎

👂 聴講型

開催日程

2027 2/10 (水) 18:00～19:30

■ 講座概要

多くの企業で成果主義がうまくいかないのはなぜなのか、どうすればうまく機能させることができるのか、当講座はそれを明確にします。

また、組合員の側が成果主義の根幹として導入されている目標管理と人事考課制度をどのように捉え、どのように逆活用していくかを具体的に指し示します。

■ ポイント

- ・ 上司とコミュニケーションを取る際のテクニックを具体的に学べる
- ・ 個別の労使関係という視点から評価制度の運用改善を進める手法が学べる
- ・ 自ら仕事の成果と働きがい高めるためのポイントが学べる

■ カリキュラム

1. 目標管理の目的とねらい
2. 人事考課の目的とねらい
3. 目標管理・人事考課の問題点とスタンス
4. 「目標管理」の傾向と対策
5. 「人事考課」の傾向と対策
6. 評価誤差の逆活用

講師紹介 >>>



菅野 翔吾（すがの しょうご）

j.union株式会社 講師

営業担当として、全国約100以上の労働組合の活動支援に携わる。前職で組合役員を経験しており、活動の中で実感した「労働組合の魅力や意義」をさまざまな組織へ伝えたいと思い、研修会の講師を行っている。

クロスロード・ダイバーシティゲーム

～ゲーム形式で気軽に楽しく「多様性」への理解を深めよう～

■ 組合応用

対話型

開催日程 2027 2/17 (水) 18:00～19:30

講座概要

クロスロード・ダイバーシティゲームは、組織の多様性をどう理解し活かしていくか、楽しみながらダイバーシティ&インクルージョンについて考える対話型のゲームです。キャリアや育児、介護など多様性がある中で起きる悩みやジレンマについて、参加者が自らの問題として考え、自分ならどう行動するかを「Yes」「No」で示して意見交換を行いながら進めます。

判断が難しく深刻になりがちな問題について、ゲームを通して楽しみながらより深い対話を創出することで、誰もが持っているアンコンシャスバイアスに気づき、相互理解を深め、正解のない問題に対して考える力とコミュニケーション力を養います。

ポイント

- ・ 分かりやすいシンプルなルールで、人や場所を選ばずに実践できる
- ・ 楽しく、誰もが意見を言いやすいしかけがあり、少数派の意見も聞きやすくなる
- ・ 多様な視点に気づき、当事者意識が醸成される

カリキュラム

1. 多様性を組織の力にするために
2. クロスロード・ダイバーシティゲームを体験しよう
3. 対話を育む6つの力と心理的安全性
4. 職場で実践するために

講師紹介 >>>



野村 麻希子（のむら まきこ）

j.union株式会社 講師

「一人ひとりを大切に、対話から職場の笑顔と変化を生む」をモットーに、学びだけでなく気づきを大事にしたセミナー、ワークショップによって、一人ひとりの力が生かされるエンパワメントな場づくり・組織づくりのスキルとマインドをお届けしている。

取調べのプロが教える!!相手のホンネの引き出し方 ～部下や顧客の真意を知る～

■ ワーク

■ 個人型

開催日程

2027 2/24 (水) 18:00～19:30

講座概要

刑事はその仕事柄、多種多様の人物と接触します。政治家、経営者、銀行員、反社会的勢力、ブローカー、浮浪者などのウソや人間心理を見抜いて捜査をしているのです。つまり刑事は究極のコミュニケーションの専門家といえます。講師は刑事約20年の経験があり、通算2,000名以上の犯人や参考人の取り調べや事情聴取を行いました。その中で相手のホンネを引き出して真実を解明してきたのです。

部下、取引先、組合員、家族から相手からホンネを引き出すにはどんなコミュニケーションをとればいいのか？

そのノウハウが学べる講座です。

ポイント

- 刑事として2,000名以上の取調べや事情聴取を行い、ホンネを引き出してきたプロのスキルが学べる
- 「凶悪事件の犯人がなぜ心を開いて刑事に本当のことを話すのか？」刑事ならではの数々の事例に基づいて学べる

カリキュラム

1. ホンネを引き出せたら組織は活性化する
2. 人間がホンネを話さない理由
3. ホンネを引き出させる刑事のテクニック
4. 人間心理とウソを見抜く方法
5. 全面自供させたテクニック
6. まとめ

講師紹介 >>>



森 透匡（もり ゆきまさ）

一般社団法人日本刑事技術協会代表理事
社長の心のSP(組織改善コンサルタント)

元警察警部・知能犯捜査20年。一般社団法人日本刑事技術協会代表理事。2,000件超の取調べで磨いた「ウソの見抜き・ホンネの引き出し」術で組織改善を支援。年間180件超登壇、300社支援。メディア出演多数。

開催日程

2027 3/3 (水) 18:00～19:30

講座概要

現場で起きる問題を法律で考えるとグレーな部分が多々あり、白黒とはっきりできないこともあります。

法律や条文をそのまま覚えるのではなく、ユニオンリーダーとして組合活動を進める上で、「現場で働く組合員がいかに働きやすい環境にしていくか」、さらには「コンプライアンスの観点から自分たちの会社や組織を自分たちで守る」ことをポイントに法律からの視点から、現場で活かせる考え方を学びます。また、クイズを交え、ゲーム感覚で誰にでも理解できるように進めていきます。当講座では、ユニオンリーダーとして最低限必要な労働法に関する基礎知識が学べます。

ポイント

- クイズを通じて身近なテーマから、組合活動として押さえておくべきポイントを、個人で考えグループで対話しながら学べる
- 労働法の法的解釈から、現場で起きる問題に対して組合としての考え方やスタンスについてお伝えする
- 労働組合専門に労務コンサルを行っているコンサルタントが、講師として他労組の事例などを交えてお話しをする

カリキュラム

1. 労働法とは
2. どのように労働法を捉えればいいのか
3. 労働法クイズ
4. 法律の中の労働組合
5. 労働契約・就業規則・労働協約とは？
労働協約と労使協定の違い
6. 労働時間に関する基礎知識
どこからどこまでが労働時間？36協定って何？
割増賃金について
フレキシブルな労働時間制度とは
7. 休日・休暇に関する基礎知識
振替休日・代休の違い
有給休暇と時季変更権について

講師紹介 >>>



池上 元規（いけがみ もとき）

社会保険労務士法人j.union 代表 / 社会保険労務士

年間100件以上の労務相談に対応し、1,200回を超えるセミナー・ワークショップを実施。組合役員が楽しく主体的に学び、成長できる場づくりを大切にしている。これからの働き方に寄り添い、よりよい組織づくりを一緒に考えていく。

開催日程 2027 3/10 (水) 12:05～12:55

■ 講座概要

自宅の防災対策はできていますか？

防災の知識はテレビやネットニュースで知っているけれど、いざ対策となると、グッズを買うだけで安心してしまい、かえって物が増えているという笑えない現実を抱えている方もいらっしゃるかもしれません。

片づけは最大の防災対策です。普段の生活だけでなく、いざというときにも困らない自宅の片づけに挑戦していただく機会となります。サクサク片づく3の法則や、時短の掃除術、家族への話しかけ方など、好評いただいている講座をお届けします。

■ ポイント

- 写真や事例が豊富なので、片づけが苦手な人でも楽しく防災につながる片づけが理解できる
- 物だけでなくお金や貴重品の整理、家族の関係も意識できる整理収納術が学べる
- 家庭だけでなく職場でも活かせる安全に過ごせる片づけスキルが身につく

■ カリキュラム

1. 安心・安全・健康に暮らせる家
2. サクサク片づく3の法則
3. 防災品はどこにしまう？
4. 日常で一番片づけなければいけないモノといったら？
5. 動線の片づけ
6. 意外に知られていない用意しておくべき3つの道具
7. もう迷わない！ 片づける順番
8. どうする？ ストック食品 寝室 リビングetc.
9. 両手の法則

講師紹介 >>>



渡部 亜矢（わたなべ あや）

一般社団法人 実家片づけ整理協会 代表理事

実家片づけ整理協会代表理事。銀行勤務を経て片づけ支援に従事。講座・メディア出演多数。親子の片づけと心理を研究。

「読まれる」情宣物をつくろう ～目を引く紙面のきほんとコツ～

■ 組合応用

■ 個人型

開催日程

2027 3/17 (水) 18:00～19:30

■ 講座概要

情宣物は、まずは「読まれる」ことが大切です。同じ内容が書かれていても目を引くものとそうでないものがあるのはなぜか、「文章や見出しの作り方」と「紙面構成の基本」を通じて感じていただく講座です。

ただ起こったこと、伝えたいことを書くのではなく、読み手にとって得るものがある、読んでもらえる紙面づくりをするための基本の考え方を学べます。

■ ポイント

- 文章の組み立て方の基礎からはじめ、見出しの作り方など、日常の文章でも生かせる技術が学べる
- 情宣物の作り方の基本が学べる
- 日頃の情宣物の添削をしてもらい実践的に学べる

■ カリキュラム

1. 情宣物などの文章の基本をつかむ
2. 紙面構成の基本について
3. 見出しの作り方について
4. 提出された紙面の見出しと文章(内容)について
講師よりコメント
5. 提出された紙面の構成、配置についてコメント

講師紹介 >>>



有村 千裕（ありむら ちひろ）

有村文章塾代表

元読売新聞記者。ノンフィクションライター。NHK土曜スペシャルドラマ「あつこと僕らが生きた夏」原作者。有村文章塾を開講し、大学講義や添削指導、研修など文章教育の実績を重ねる。

仕事や人間関係に役立つ自己表現アップ術 ～アサーションスキル実践による自己主張～

開催日程

2027 3/31 (水) 18:00～19:30

■ ワーク

👤 対話型

■ 講座概要

職場においては、さまざまな意見を調整、交渉し、建設的な提案をしていく場面の連続です。

しかし、自分の意見をうまく伝えられなくてストレスをためたり、もしくは、ついうっかり強く言い過ぎて、相手にストレスを与えていたりしませんか？

最近、自分をうまく表現できずに人間関係のストレスをため、メンタルヘルスの悪化を招いている組合員が増えています。

アサーティブな自己主張ができるようになれば、ストレスも軽減し、自分に自信がつかます。当講座では、これまでの自分の主張傾向に気づき、自分と相手の気持ちを尊重した、上手な主張型コミュニケーションを身につけることができます。

■ ポイント

- 心理チェックにより、自分のコミュニケーション傾向を理解することができる
- 実践的な研修であり、すぐにスキルを活用でき、メンタルヘルスに効果がある
- 筑波大学大学院の宗像恒次名誉教授が開発した対人関係スキル（SAT理論）をベースにしている

■ カリキュラム

1. アサーティブな自己表現とノンアサーティブな自己表現
2. 心理テストによる自己理解と結果分析(個人ワーク)
①言いたくなる気持ちの強さ ②自己抑制行動特性尺度
3. 傷つける言葉とアサーティブな言葉
4. アサーションスキル実習
・アサーティブに誘う、断る、謝るのいずれか

講師紹介 >>>

**横山 千裕（よこやま ちひろ）**

j.union株式会社 講師

「働きがい・やりがい・お客様と共に考える」をモットーに、労働組合の強みを発揮できるコミュニケーションやキャリア支援に力を入れている。

「すれ違い」を「活かし合い」に変える！ ～才能タイプを活用したチームコミュニケーション～

□ ライフ

👤 個人型

開催日程

2026 4/7 (水) 12:05～12:55

講座概要

職場の人間関係の悩みは、性格の良し悪しではなく「才能タイプ（思考の癖）」の違いから生じます。当講座では、その場で実施する簡易診断を通じて、自分と他者の「見ている世界」の違いを体感します。互いの強みの「光（メリット）」と「影（注意点）」を知り、対立を補完関係に変えるための「取扱説明書」を手に入れることで、ストレスを相乗効果に変えるチームづくりの第一歩を踏み出します。

ポイント

- ・ スマホで3分でできる「簡易才能タイプ診断」を用い、自分と他者の思考パターンの違いをその場で客観的に可視化・体感できる
- ・ 4つの才能タイプの「強み（光）」だけでなく、それが裏目に出る「弱み（影）」もセットで学ぶことで、深い自己理解と他者受容を促す
- ・ 「会議での対立」や「効果的なフィードバック」など、翌日から現場で使える具体的なコミュニケーションの処方箋を持ち帰ることができる

カリキュラム

1. オープニング:職場の「すれ違い」の正体
職場のコミュニケーション不全の真因は、性格ではなく「才能タイプ(レンズ)」の違いにあることを理解し、課題意識を共有する
2. 実践!簡易才能タイプ診断
その場で診断を行い、自身のタイプ(4領域)を特定する
参加者のタイプ分布を共有し、組織内の多様性を可視化する
3. 4つのタイプと強みの「光と影」
各タイプの特徴を解説
強み(光)が過剰になった際の弱み(影)について学び、自己・他者理解を深める
4. ケーススタディ:現場での活用法
「会議での意見対立」や「タイプ別フィードバック」など、具体的なビジネスシーンにおけるタイプ別の対処法と協働のポイントを学ぶ
5. まとめ:組織導入のメリット
チーム全体で共通言語を持つことの効果(心理的安全性、生産性向上)を整理し、今後の組織展開へのロードマップを描く

講師紹介 >>>



秋山 康二郎（あきやま こうじろう）

米国Gallup認定ストレングスコーチ

東証一部流通で店舗・本社マネジャー、労務を経験。労組執行部7年（副委員長5年）。強みを活かす社会へ、ストレングスファインダーを用いた自己理解・キャリア・チーム研修を提供。

脳のトリセツで人間関係が変わる！ 信頼を築くコミュニケーション術

■ ワーク

■ 個人型

開催日程

2027 4/14 (水) 18:00～19:30

講座概要

人間関係は「コミュニケーション」で成り立っています。しかし、言いたいことがうまく伝わらない、上司・部下と意思疎通ができない、苦手な人との関係にストレスを感じる…そんなお悩みを抱えている方も多いのではないのでしょうか。実際に人間関係が原因で退職する人は3割にものぼるというデータがあります。モチベーション高く、自分の力を発揮し、仕事で成果を出すためには、周囲と信頼関係を築き、良好な人間関係をつくることが不可欠。そのためには、人間心理のメカニズムを知り、実践的に活かすことが効果的です。当講座では、「脳の取り扱い説明書」と言われる実践的な心理学NLPを活用し、良好な関係を築く「コミュニケーションの鍵」、相手の心に届く「伝え方」を学びます。生産性を上げるために必要な「心理的安全性」を高め、より良好な環境をつくるために、コミュニケーションスキルを磨いてみませんか。

ポイント

- ・ 人間心理のメカニズムを基にしたカリキュラムだから、納得度が高い
- ・ スキルの習得だけでなく、人を大切にするマインドを醸成できる

カリキュラム

1. 信頼関係を築く“聴き方”
 - ・ 信頼を得るために必要な3つのこと
 - ・ 心が通じ合い、互いを受け入れやすくするラポールスキルとは？
 - ・ ラポールスキルを使ったエクササイズ
 - ・ 「聴く力」を伸ばす！傾聴とは何か？～ 3つのきき方の違いを知る～
 - ・ 信頼関係を築く「鍵」他者の自己重要感を高める
2. 相手の心に届く“伝え方”
 - ・ うまく伝わらない理由 脳は現実をありのままに見ていない！？
 - ・ 人は3つのフィルターを通して世界を理解する
 - ・ 脂は“安全”が最優先 危険だと感じるとシャットダウン
 - ・ シャットダウンさせない伝え方 Iメッセージで伝える
 - ・ 断っても嫌われない！伝える勇気のコミュニケーション
 - ・ 気持ちよく動いてもらえる！お願い上手になるコツ！
3. 「自分を知る」から始める信頼形成
4. 他者の価値観へのリスペクトが信頼を育む
5. まとめ・振り返り

講師紹介 >>>



岡本 悠希（おかもと ゆき）

j.union株式会社 講師

モットーは「組合員の幸せを1cmアップ！」すべての人が自分らしく輝ける職場を目指し、信頼と対話を大切にしたい研修を行っている。安心・安全で風通しのよい働きやすい環境づくりに向けて、前向きな一歩を応援。

労働組合って何のためにあるの？ ～労働組合の意義と機能～

■ 組合基礎

対話型

開催日程

2027 4/21 (水) 18:00～19:30

講座概要

当講座は、労働組合の活動が企業の存続・発展になくてはならないものであることを学びます。組織内コミュニケーションや組合員の働きがい向上、現場情報に基づいたコンプライアンスや企業内活動に組合がどのように役立っているのかを確認していきます。

また、組合活動にかかわることで、役員自身の能力開発・人材育成にどのように結びついていくのかを理解し、組合役員としてのモチベーションアップを図ります。

ポイント

- ・ 組合活動の意義が理解できモチベーションが高まる
- ・ 労働組合に対する考え方や活動の方向性を確認できる
- ・ 組合活動の重要性を理解でき、組織のベクトル合わせに最適

カリキュラム

1. 事例研究
2. 労働組合って何の役に立つの？
3. 労働組合の存在意義に関する3つの疑問
4. 労働組合の機能に関する3つの疑問
5. 労務担当者の労働組合衰退危惧
6. 組合員の期待「賃金・労働条件の向上」に、どうこたえるか

講師紹介 >>>



片田 恵美（かただ めぐみ）

j.union株式会社 講師

組合員一人ひとりと組織の活性化を目指し、研修やビジョン策定、被考課訓練®に加え、「ユニコン」「異業種交流会」など、楽しい組合イベントの企画・運営を支援している。

モヤモヤ解消！ あなたの「理想のキャリア」を考えよう！

□ ライフ

👂 聴講型

開催日程

2027 4/28 (水) 12:05～12:55

■ 講座概要

労働者を取り巻く環境がめまぐるしく変化をしていく中で、令和時代のワークスタイル（仕事のやり方・働き方）、個人のキャリアの考え方・価値観が多様化しています。

これからの労働組合・会社の存続発展のためには、組合員と組合役員の人財育成は欠かせないテーマです。

キャリアデザインとは、自分自身が将来どのようにになりたいのか、どのような仕事、働き方をしたいのかを設計・再設計し、実現していくことです。当講座では、受講者自身が選択した働き方カードをもとに、個人のキャリアデザインを作成し、キャリア自律につなげます。

■ ポイント

- Work-Style-Rainbow®カード（オンライン時はシート）を使って、あなたにとって理想の職場・働き方を「見える化（可視化）」→「言語化」→「文章化」し、個人のキャリアデザインを考える

■ カリキュラム

1. キャリアデザインとワークスタイル
2. 私の理想の職場・働き方ワーク
3. 人間の基本的欲求から見た「働き方」の価値観
4. 自己理解と自己分析(目標の明確化)
5. 経験の棚卸し
6. 自分が大切にしている価値観
7. キャリアデザインワーク
8. キャリアの節目

講師紹介 >>>



伊東 晴美（いとう はるみ）

Work-Style-Rainbowキャリア共育®プランナー

シャープ労働組合役員、連合栃木副会長、栃木県労働委員会などを経験後、2019年起業。理想の職場・働き方を「見える化」する『Work-Style-Rainbow®カード』・キャリアデザインの研修プログラムを開発、現場に寄り添いながらカードを使い自己理解を深める講演が人気。

世代間ギャップとコミュニケーション ～人生後半のキャリアに向けて～

■ 組合応用

対話型

開催日程

2027 5/12 (水) 18:00～19:30

講座概要

異なる世代の価値観を理解しようとせず、批判的な態度を取ることで、世代間の溝が深まり、円滑なコミュニケーションが取れなくなる。

経験豊かで実績や結果を残してきた人は「よき相談役」になりうるが、相手への敬意が失われると年齢に関わりなく「老害」になる。

研修の前半では、世代間の違いを理解しつつ、どのようなことに気をつければ「相互理解のコミュニケーション」が可能になるのかについて学び、後半では、人生の後半のキャリアの在り方について、他者の考え方にも触れながら考えていきます。

ポイント

- あらためて基本的なコミュニケーションスキルを身につける
- 異なる世代の特徴を理解する
- 人生の後半に向けた考え方を整理する

カリキュラム

1. 意味が難しい「昭和ビジネス用語」ランキング
 - ・ 世代間ギャップを感じたことは？
2. 「嫌われるベテラン社員」「愛されるベテラン社員」とセルフチェック
3. 「各世代のコミュニケーションスタイル」と「若手世代VS年長世代」
 - ・ 世代間対立（分裂を）どうすれば解消できるか？
4. 相互理解のコミュニケーションとは
 - ・ 「ジョハリの窓」について
5. コミュニケーションとは
 - ・ 「傾聴」「会話を活性化させる方法」「上手な自己表現法」について
6. 人生の後半のキャリアに向けて心がけること

講師紹介 >>>



吉村 雅由（よしむら まさよし）

j.union株式会社 講師

労働組合に育ててもらった恩を胸に、幸福感向上を支援。対話を通じて「幸せ」を探究し、組合員の働きがいにつながる環境づくりを目指している。

開催日程

2027 5/19 (水) 18:00～19:30

■ 講座概要

これからの時代は「大変革の時代」で変化に取り残されないように自分自身も変化、つまり成長していくことが重要である、というフレーズを聞いたことがあると思います。変化・成長とは「その場にとどまることなく動き続けること」とも言い換えることができ、動き続けるためには「動機」つまりモチベーションを適切に持っていくことが重要になってきます。一方でモチベーションとは目に見えないのでなかなかコントロールすることが難しく、また環境によって左右されるという思い込みもあります。実はモチベーションとはすべて自分でコントロールできるということを知っていただき、またどのようにコントロールすることが好ましいかなどを当講座一緒に考えていきます。

■ ポイント

- モチベーションを上げていく面談を得意とする講師による研修なので聴くだけでも前向きな気持ちが湧いてくる

■ カリキュラム

1. アイスブレイク、講師自己紹介
2. モチベーションの高い低いは何で決まるのか？
3. 「自分の頭にある言葉」の影響力の高さとは？
4. モチベーションの源泉となる言葉とは
5. ポジティブ・ネガティブにつながるモチベーションの持ち方を知ろう
6. まとめ

講師紹介 >>>



藤野 裕道（ふじの ひろみち）

日本メンタルヘルス協会 公認カウンセラー/精神保健福祉士

「心豊かで笑顔あふれる相手思いな人間創り」を軸に活動する研修講師・心理カウンセラー。現場の声に耳を傾け、参加者一人ひとりが自分自身と向き合える研修を大切にしている。親身であたかく、安心して話せる雰囲気が「また聞きたい」と評判。

開催日程 2027 5/26 (水) 18:00～19:30

■ 講座概要

一般的にマイナスのイメージを持たれることが多いストレスですが、ストレスは向き合い方次第で、自分を苦しみ追い詰めるものになることもあれば、やる気を高め自分を成長させるエネルギーになることもあります。ストレスをマネジメントするとは、ストレスをなくすことが目的ではなく、その人のストレスに合った対策を実践することです。

当講座では、ストレスを理論的・構造的に知りストレスマネジメントの理解を深めることを通して、個人やチームがいきいきと活躍し続ける一助になることを目的として構成されています。

■ ポイント

- ・ 知識のインプットを中心に、ストレス対策の基礎を知ることができる
- ・ ストレスがたまる仕組み、ストレスが解消される仕組みが分かる
- ・ ストレスをマネジメントするコツが分かる

■ カリキュラム

1. ストレスの仕組みを知る – ストレスを持ちやすい人の特徴 –
2. ストレスの種類 – 急性ストレスと慢性ストレス –
3. ストレスサイン – 身体、行動、精神に出てくる不調 –
4. ストレスはなぜたまるのか
 - ・ ストレスとの向き合い方と対処のコツ
5. ストレスと上手に付き合う
 - ・ 自分でできること、周囲からしてもらうこと

講師紹介 >>>



星野 伸明（ほしの のぶあき）

心理カウンセラー/人材教育トレーナー

一般社団法人マスタリー・カウンセリング協会 代表理事。望む状態に目を向け、今必要な一歩を共に探し、行動が自然に生まれ続く流れを整えるメンタルサポートを実践。企業研修や人材育成、個人カウンセリングを通じ、現場に寄り添う支援に定評がある。

人間関係がうまくいく、 アンガーマネジメントの基礎とマインドフルネス

■ ワーク

■ 個人型

開催日程

2027 6/2 (水) 18:00～19:30

講座概要

怒りは取り扱いが難しい感情です。『ささいなことでカッとなる』または『ぐっとこらえて怒りをため込む』など上手に付き合うことが難しいと感じていませんか？

今職場でも、怒りすぎてパワハラをしてしまう人がいる一方で、部下や後輩を叱れない上司や先輩が急増しています。アンガーマネジメントは、決して怒らなくなるためのスキルではありません。「怒らなければよかった」「あの時怒ればよかった」という怒りにまつわる後悔を減らすための手法です。

自身を見直し、怒る基準を持つことができるよう講義をします。

ポイント

- 怒りの感情を否定するのではなく、上手に付き合う方法を学ぶ
- 怒りの根底にある価値観を振り返り、自分と相手の違いを学ぶ
- 怒るべき時に怒れ、怒らなくてよい時に怒らないで済むために、怒りの感情を上手にコントロールする秘訣を学ぶ

カリキュラム

1. アンガーマネジメントとは
2. 怒りとは
3. アンガーマネジメントの手法
 - ・ 衝動のコントロール …カッとなった時どうする？
 - ・ 思考のコントロール …そもそも不用意に怒らないために
 - ・ 行動のコントロール …怒りにまつわる後悔を減らすために

講師紹介 >>>



北村 まり (きたむら まり)

アンガーマネジメントファシリテーター

精神保健福祉士、公認心理師 精神科病院勤務後、EAP 企業入社。働く世代の心と組織の健康づくりに携わる。現在はカウンセラーおよび研修講師として活動中。ワークをしながら共感できる場づくりで好評を得ている。

開催日程

2027 6/9 (水) 18:00～19:30

■ 講座概要

当講座は、「労働組合がなぜ政治にかかわるのか」また「政治にかかわる大切さをより多くの組合員に感じてもらうにはどうすればよいのか？」をお伝えしていきます。

前半では「政治」の機能や重要性、また働く者との密接なかわりを解説していきます。

後半では組合の政治に対するかかわりを知ってもらうための広報戦略のポイント、および組合員と政治の接点をつくるヒントをお伝えします。

■ ポイント

- 「政治とは何か？」「なぜ労働組合が政治にかかわる必要があるのか？」を知ることにより、政治活動へのモチベーションアップを図る
- 「政治活動」を普段の活動（広報・教育・レクリエーションなど）とリンクさせることで、参加者自身の政治活動に対する苦手意識を軽減することを目指す

■ カリキュラム

1. 政治とは？
2. 労働組合がなぜ政治にかかわる必要があるのか？
3. 政治活動と他の活動をリンクさせる
4. 組合員にとって身近な活動にするために

講師紹介 >>>



山崎 啓祐（やまざき けいすけ）

j.union株式会社 講師

「ホワイトボード・ミーティング®」や「職場集会の進め方」など主に1対多のコミュニケーションについての講義を多数担当している。「人と組織の自律を促進する」をモットーに、また自身の組合役員の経験を活かし、組合活動全般の提案を行っている。

本当の自分のワクワクを知ろう！ ワークグラムセミナー

■ ワーク

👤 対話型

開催日程 2027 6/16 (水) 18:00～19:30

■ 講座概要

一人ひとりが、何に喜びを感じ、関心があるか。その組み合わせも量も100人いたら100通りで、人の数だけオリジナルな形があります。

そこには正解や優劣は決してありません。「スキル」や「能力」ではなく、自分が何に喜びを感じ、わくわくするのか。

今回は、自分の喜び・関心軸を知るための「ワークグラム®」というツールを用いて、自己理解を深め、他者理解にもつながるワークショップを開催します。相互に関心を活かし合い、喜びにあふれたチームづくりに向けて、まずは自己理解・他者理解から始めていく手法を体験してみませんか。

当講座では、自分の関心に基づく価値感を再確認し、自分と仲間を深く知った上で、一人ひとりの喜び・関心を、活動や仕事、生活に発揮していく方法を再確認することができます。

■ ポイント

- ・ ワークグラムの自己診断を通し、すべての人が、多彩な喜び・関心を持ち100人100通りのオンリーワンの形があることを知ることができる
- ・ どうありたいかを自己と対話し続けるため、望ましいライフを実現するためのツールとなる
- ・ 自分ならではの喜び軸をしっかり日々意識することが目的であり、安心・安全な働き方につながる
- ・ 関心が高い部分と、関心が低い部分を捉え、組織の相互補完・適材適所の働き方につなげる

■ カリキュラム

1. ワークグラム基本編
 - ・ 働きがい上げるためには
 - ・ ワークグラムとは
 - ・ 自己診断I
2. ワークグラム活用編
 - ・ 仲間と共有し、お互いの関心を知る
3. ワークグラム活用編
 - ・ 自分の関心を職場や家庭で活かす

講師紹介 >>>



片田 恵美（かただ めぐみ）

j.union株式会社 講師

組合員一人ひとりと組織の活性化を目指し、研修やビジョン策定、被考課訓練®に加え、「ユニコン」「異業種交流会」など、楽しい組合イベントの企画・運営を支援している。

なぜ人は動かない？ 自発的行動を引き出す実践力セミナー

■ 組合応用

👂 聴講型

開催日程

2027 6/23 (水) 12:05～12:55

■ 講座概要

職場委員に現場の活動を担ってもらいたいけれど、動いてくれない。期待する活動を実行できていない。組合員が活動に参画してくれない。

このような悩みをお持ちでないでしょうか？

人が行動に移るには、原因があります。行動直後の結果によって、行動量が増加したり減少したりします。どのようにすれば、職場委員や組合員が自発的に行動を起こしてもらえるのか行動分析学の観点からお伝えします。

■ ポイント

- ・ 行動分析学により体系的に人の行動プロセスを理解できる
- ・ 課題分析ワークを通じて改善策を見つけることができる
- ・ すぐに行動に移せるための行動目標シートをご用意

■ カリキュラム

1. 人はなぜ行動に移せないのか？
 - ・ 行動分析学とは
2. 行動随伴性とは
 - ・ 行動随伴性の書き方(ワーク)
 - ・ 好子と強化
 - ・ 嫌子と弱化
 - ・ 4つの随伴性の関係
3. 課題分析とは
 - ・ 課題分析の作成(ワーク)
 - ・ 行動を起こすための3つのポイント
 - ・ 行動目標シート作成(ワーク)

講師紹介 >>>



三橋 秀郎（みつはし ひでろう）

j.union株式会社 講師

「常に現場に近い視点で物事を考える」ことを基本に、活動活性化の提案を行うほか、現場の組合役員が「組合活動って楽しい！」と実感し、やる気が湧いてくるような講演を心がけている。

生成AI時代の情報収集 & メモ術

～ インターネットとリアルを行き来する力を磨く ～

■ ワーク

■ 個人型

開催日程

2027 6/30 (水) 18:00～19:30

講座概要

当講座では、生成AI技術がますます発展していくデジタル時代の、仕事に役立つ効率的な情報収集術とメモ術を学びます。
お手元のPCやスマートフォン端末で無料で使えるさまざまなツールを紹介しながら、業務に必要な情報を効率よく集め、学習し、メモを取る習慣を身につける方法を学びます。

ポイント

- 商品開発、マーケティング、アイデア発想術の専門家が、現在実務でフル活用しているデジタルツールの基礎を初歩から学べる
- 効率的に仕事をこなす結果を出すための「情報収集術」「メモ術」を学べる
- 端末と無料アプリケーションをご参加者に用意いただける環境であれば、実際に手を動かしながらワークを通してより深く学べる

カリキュラム

- 【基本】情報過多時代に、仕事に役立つ情報は、どこから、どのくらいの範囲で集めればいいのか
- 【情報収集のコツ】インターネット、読書、旅、人から、「行動意欲」をキーワードに、一次情報を集めよ
- 【メモのコツ】紙のメモだけでなく、スマートフォンとPCでもメモをため続ける方法
- 生成AIツールを用いた情報収集テクニック
- 参考情報いろいろ(Notion、NotebookLM、有料Deep Research、音声議事録、海外の情報の集め方など)
- まとめ

講師紹介 >>>



高橋 晋平（たかはし しんぺい）

おもちゃクリエイター/アイデア発想ファシリテーター

株式会社ウサギ 代表。2004年に株式会社バンダイに入社し、約10年おもちゃ開発に従事。2014年に株式会社ウサギを設立。代表作「∞（むげん）プチプチ」は累計335万個・第1回日本おもちゃ大賞受賞。これまで120点超の商品を企画・開発・マークまで担当し、企業とのアイデア会議の進行やワークショップも多数。

「伝わる」広報活動のやりかた 基礎編

■ 組合基礎

👂 聴講型

開催日程

2027 7/7 (水) 14:00～16:00

講座概要

当講座は、労働組合に広報活動がなぜ必要なのか、その重要性を知り、活動としての進めかたを学びます。

目的や方針の立てかた、打ち手の策定や計画の立てかた、各媒体の特徴理解と制作工程の基礎知識を学んでいただくことで、年間を通じて広報活動を回すためのやりかたが身につく講座です。

(※編集の切り口や原稿の質向上、見せかたの改善については、別講座「伝わる」広報のやりかた 発展編の受講をおすすめします)

ポイント

- 未経験者・新任担当者でも広報活動のやりかた・考えかたが身につく
- 各媒体（紙・Web・動画など）の広報媒体の作りかた（制作工程の流れ）が分かる

カリキュラム

1. そもそも広報活動とは？その必要性
2. 広報活動の考えかた
3. 各媒体・広報物の特徴
4. 広報活動計画の立てかた
5. 広報物制作工程の基礎知識（制作フロー）

講師紹介 >>>



長瀬 健吾（ながせ けんご）

j.union株式会社 講師

東京都出身。2017年、j.union株式会社に入社。労働組合の情宣・広報活動の戦略立案から、制作物のクリエイティブディレクションまでを手掛けている。

開催日程

2027 7/14 (水) 12:05～12:55

■ 講座概要

生きる上で、周囲の人とコミュニケーションをとることは必要不可欠です。ですが、今、コミュニケーションに難しさを感じる人が多く、周囲の人とうまくコミュニケーションがとれないことにストレスを抱え、人間関係に悩みを抱えている人が多いのではないのでしょうか。

当講座では、「上手な聴き方」や「上手な伝え方」などのコミュニケーションスキルを身につけるために、具体的な職場や家庭での事例を紹介したり、簡単なワークや心理チェックを交えたりしながら、楽しく分かりやすくスキルの説明をしていきます。

この機会に自分自身を振り返り、日常のコミュニケーションのストレスを取り除きましょう。

※個人診断やチャットで参加できる研修です。グループワークはなくお昼を食べながら受講いただけます。

■ ポイント

- ・心理チェックにより、自分のコミュニケーション傾向が分かる
- ・「上手な聴き方」や「上手な伝え方」のポイントが分かる
- ・講義だけでなく、簡単なワークやディスカッションの場があり、若年層向けになっている

■ カリキュラム

1. あなたのコミュニケーションはどのタイプ？
 - ・心理チェックにより4つのコミュニケーションタイプを分析
 - ・自己抑制行動特性(イイコ)尺度
 - ・言いたくなる気持ちの強さ
2. 上手な聴き方(リスニングスキル)
 - ・リスニングスキルの定義と目的
 - ・リスニングスキル、4つの基本姿勢
 - ・心理プロッキング
3. 上手な伝え方(アサーションスキル)
 - ・アサーションとは？
 - ・アサーションのコツ
 - ・アサーティブに言い換える方法

講師紹介 >>>



加藤 瞳（かとう ひとみ）

j.union株式会社 講師

労働組合の教育活動をサポート。
東京オフィスでの20年の経験を生かし、現在は地元・秋田を拠点に、働くすべての人に「自分らしく働き、生きる」力を届けたいという想いで活動。
秋田から全国へ、温かく前向きな学びの場づくりを心にかけている。

僕は13歳 職業、兵士。

～アフリカの元子ども兵が教えてくれた「平和のつくりかた」～

■ 注目

👂 聴講型

開催日程

2027 7/21 (水) 18:00～19:30

■ 講座概要

世界には、貧困や武力紛争によって「子ども兵」として戦いに駆り出されている子どもたちがいます。18歳未満で武装勢力に組み込まれる子ども兵は、現在およそ30万人いると言われています。実際に現地に行き、この現実に向き合ってきた講師が、子ども兵の背景にある「武力紛争と資源の関係」や、「日本の消費や経済活動とどのように関連しているのか」について熱弁いたします。子ども兵の問題は、日本で暮らす私たちの消費行動と密接に関わっていることを知り、遠い国の出来事ではなく自分たちも関わっていることに気づいていただけます。

さらに、子ども兵から社会復帰した若者たちのエピソードを紹介しながら、逆境を生き抜いた彼らの姿勢から「困難に向き合う力」や「社会変革への当事者意識」を学んでいただくことができます。

■ ポイント

- 元子ども兵や現地の人々の声を、写真や現地での体験とともに届ける圧倒的なリアリティが心に深く響く
- 欧米や日本を含む先進国の消費が、どのようにアフリカの紛争とリンクしているかを理解し、子ども兵の問題は遠い国の出来事ではなく自分たちも関わっていることに気づくことができる

■ カリキュラム

1. オープニング
2. こども兵のリアルを学ぶ
3. 元子ども兵の社会復帰事例
4. グループ対話
5. まとめ

講師紹介 >>>



鬼丸 昌也（おにまる まさや）

認定NPO法人テラ・ルネッサンス 創設者・理事

大学在学中、カンボジアで地雷被害の現実に直面し、「伝えることから世界は変えられる」と行動を開始。NPO法人テラ・ルネッサンスを設立し、地雷被害者や元子ども兵の自立を世界各地で支援。23万人超に届けた講演は、遠い国の悲劇を希望と行動へ変える力を持ち、多くの共感を集めている。

クリティカル・シンキング入門

～より良い思考の技法を身につける～

■ ワーク

■ 個人型

開催日程

2027 7/28 (水) 18:00～19:30

講座概要

多様な情報にまどわされることがなく、一人ひとりが情報を多面的に吟味し、適切な結論を導き出す優れた考え方がクリティカル・シンキングです。

「批判的」思考と訳されますが、これは非難や否定の意味ではなく、情報をうのみにせず、さまざまな角度から評価していく自省的な思考を意味します。

この思考ののエッセンスを、心理学の理論をもとに体系的に習得します。誰にでも身につけることができるこの良質な思考の技法によって、先入観や直感による誤りを修正して、目的達成のための的確な判断や意志決定を行うことができるようになります。

ポイント

- 人の心の働きを科学的に分析する「認知心理学」の理論をベースに、クリティカル・シンキングを体系的に習得する

カリキュラム

1. クリティカル・シンキングとは何か
2. 簡単な実験で知る人の心のクセ 認知バイアスを体験する
3. より良い思考を実現するメタ認知
4. 身近な例をもとにクリティカルに考えるためのフレームワークを身につける

講師紹介 >>>



菊池 聡 (きくち さとる)

信州大学人文学部教授/地域防災減災センター長

人の心の認知（知覚・思考・記憶）の特性を探る認知心理学を研究する。そこで得られた知見をもとに、思考力や表現力を実生活で活かせる教育へとつなげることに取り組んでいる。

「伝わる」広報活動のやりかた 発展編

■ 組合応用

👤 対話型

開催日程

2027 8/4 (水) 14:00～16:00

■ 講座概要

当講座は、「伝わる」広報物の具体的な作りかたを学びます。ターゲットを意識した企画の考えかた、効率よく原稿を準備する方法、デザインサンプルを見比べながらの編集やデザインの見せかたの工夫、広報物がもたらす効果の考えかたなどのノウハウを学んでいただくことで、広報物のクオリティ向上にお役立ていただける講座です。

(※別講座「伝わる」広報のやりかた 基礎編を事前に受講いただくと、より理解が深まります)

■ ポイント

- ・ 自組織の広報物の改善のヒントが得られる
- ・ 「伝える」→「伝わる」広報物の考えかたが分かる

■ カリキュラム

1. 企画の考えかた
2. 原稿準備の仕方
3. 伝わる編集 & デザイン
4. 効果検証の考えかた

講師紹介 >>>



安西 奈都喜 (あんざい なつき)

j.union株式会社 講師

東京都出身。2020年、j.union株式会社に入社。組合の思いを組合員のみなさんにしっかり届けられるよう、役員のみなさんに伴走しながら広報物を制作している。

ぐっすり眠って心と体を整えよう！

睡眠セミナー

□ ライフ

👤 個人型

開催日程

2027 8/25 (水) 19:00～20:00

■ 講座概要

寝ても寝ても眠い、昼間に眠くなりやすい、疲れているのに夜はなかなか眠れないといった悩みはありませんか。

眠いと元気が出ず、眠気のせいで頑張れなかったり、また集中力を欠いて普段しないようなミスをしてしまったり・・・。

あるいは、ちょっとしたことですぐにイライラしてしまう、やることはいっぱいあるのにやる気が出ない、などということもあるでしょう。

なぜ、こういう現象が起きるのでしょうか？そこには「睡眠」の質の低下による生体リズムの乱れが考えられます。

人生の3分の1もの時間を使う「睡眠」の上手な活用法をお伝えいたします。

■ ポイント

- 自分の今の睡眠の質、睡眠効率について簡単なチェックで現状を把握する
- 睡眠の基礎知識（メカニズムや役割）を学び、今すぐできる快眠への生活習慣をお伝えする
- 心身の緊張を緩めるための実践的なリラクゼーション法を学べる

■ カリキュラム

1. あなたの「睡眠の質」は何点？
2. ココロにもカラダにも!「睡眠」が与える効果について
3. 質のよい「睡眠」をとるために「あの習慣」を変えてみよう!
 - ・ 朝の習慣
 - ・ 昼の習慣
 - ・ 夜の習慣
4. 実はとっても大切だった「入浴」について
5. 寝る直前の3分間リラクゼーション法

講師紹介 >>>



吉田 恭子（よしだ きょうこ）

ストレスケア教育のパイオニア（株）/キャリアコンサルタント

B T U (BALANCE THERAPY UNIVERSAL) 三田教室長。大手企業での17年間の勤務と労働組合役員経験を通じ、人に向き合う難しさと寄り添う大切さを実感。現在は心理学とカウンセリングを学び、社員の心と身体の健康を支える研修を行っている。

組合活動って何やったらいいの？ ～職場での組合活動の進め方～

■ 組合基礎

👤 対話型

開催日程

2027 9/1 (水) 18:00～19:30

講座概要

日常の職場をより良くするためにはどのようにしたらいいのか、組合役員としての立場と役割を学んでいきます。

「労働組合」の意義や具体的な活動内容を再認識し、組合の実践的な機能・役割に対する理解を深めます。

ポイント

- ・ 現場で活動する役員が、具体的な活動事例からその必要性を総体的に捉えることができる
- ・ 「労働組合の意義と機能」「組合役員の立場と役割」の2講座の内容を中心に組み立てたぜひいたく講座

カリキュラム

1. 労働組合とは何をを目指す組織なのか
2. 組合役員に求められる3つの心構え
 - ・ 事例研究
3. 日常の職場での組合役員としての10の取り組み
 - ・ Win-Winの問題解決
 - ・ 組合役員としての日常の役割
 - ・ 組合活動を「知る・知らせる」
 - ・ プロフェッショナルになるための学習活動
 - ・ レク活動の取り組み
 - ・ 非組合者の対応
 - ・ 組合会議の前と後の活動
 - ・ コンプライアンスの取り組み
 - ・ 調査活動の進め方
 - ・ 組合活動と仕事の両立法

講師紹介 >>>



石垣 聡紀（いしがき としのり）

j.union株式会社 講師

労働組合における意識調査や賃金実態調査など分析業務に従事。現在は営業担当として、全国約100組織の活動支援を行っている。

肌とスキンケアの見方が変わる！ ～肌科学から学ぶスキンケア～

ライフ

個人型

開催日程 2027 9/8 (水) 18:00～19:30

講座概要

その肌トラブル、実は「スキンケア」が原因かも？

洗顔後に肌がつっぱる／保湿しても乾燥する——その“なぜ？”に答える、本気で肌と向き合うための美肌講座。

肌の仕組みを科学的に学びながら、美肌づくりのカギとなる「角質層」と「バリア機能」に注目。

毎日のケアを“肌の視点”から見直し、スキンケア迷子を卒業しましょう！

※手鏡のご用意をお願いいたします。

ポイント

- ・ 体内時計美容研究家・六車奈々が語る「美肌の真実」
- ・ はやりのケアではなく、科学的知見から分かりやすく学べる
- ・ スキンケアの常識をくつがえす！肌の構造から読み解く「本当に必要なケア」が分かる
- ・ 市販のコスメでは語られない、界面活性剤と肌のバリア機能のリアルな話が聞ける

カリキュラム

1. オープニングのフリートーク
2. 鏡を見て、美肌チェック
3. スキンケアとは、角質層のケアである
4. 角質層とは、なんのために生まれた？進化から役割を理解する
5. スキンケアの落とし穴 スキンケアするほど乾燥するのはなぜ？
6. 界面活性剤とバリア機能
7. バリア機能を守るスキンケア法

講師紹介 >>>



六車 奈々 (ろくしゃ なな)

俳優/日本時間栄養学会員

タレント・体内時計美容研究家。独自メソッド「時間割美容」を提唱。科学的根拠に基づくスキンケア、インナーケアを分かりやすく伝える。栄養士を目指して短大に通い、母・仕事・女子大生の三足のわらじで奮闘中。

リーダーでなくても影響力を発揮できる！ ～フォロワーシップを活かしたリーダーシップ開発～

■ 組合基礎

対話型

開催日程

2027 9/15 (水) 18:00～19:30

講座概要

組織の中でリーダーシップを発揮するには、本人が優秀なフォロワーであることが大切です。また、昨今の本人の主体性を重視する組織形態の中では、リーダーとフォロワーは表裏一体で、場面や状況に応じた役割が求められ、フォロワーも組織を支える重要な役割を担う時代です。そのため、自分が普段どのようなフォロワーシップを発揮し組織に貢献しているかを捉え、普段のスタイル、考え方、思いを整理し、仲間にも考え方、手法を伝えていくことが大切です。当講座はワークショップ形式で、自分のフォロワーとしての現状把握（セルフアセスメント）と仲間のスタイルを共有していきます。さらに、職場でフォロワーシップを発揮するためのマインドとスキル（貢献力・批判力）を学びます。自分の立場・役割を理解した上で、リーダーやメンバーとの関係の中でフォロワーシップを発揮することで、リーダーシップ力を磨くことを目指していきます。

ポイント

- マネージャーではない立場で、どのようにリーダーシップを発揮していけばよいか学ぶことができる

カリキュラム

- なぜ、集団的フォロワーシップなのか？
 - ・フォロワーシップとは
 - ・集団的フォロワーシップが求められる背景
 - ・人が育つ関係性
- フォロワーシップとは
 - ・組織の三要素
 - ・フォロワーシップのタイプを知ろう
 - ・プロットしてみよう
 - ・職種別傾向
- フォロワーシップを発揮するには
 - ・2つの軸「貢献力」と「批判力」とは
 - ・基本的なスタンス
 - ・貢献力
 - ・批判力

講師紹介 >>>



岡本 悠希（おかもと ゆき）

j.union株式会社 講師

モットーは「組合員の幸せを1cmアップ！」すべての人が自分らしく輝ける職場を目指し、信頼と対話を大切に研修を行っている。安心・安全で風通しのよい働きやすい環境づくりに向けて、前向きな一歩を応援。

なぜ、いま労働組合の重要性が高まっているのか

■ 注目

■ 個人型

開催日程

2027 9/22 (水) 18:00～19:30

講座概要

当講座は現代社会において労働組合に求められている役割を解説します。社会の変化とともに労働組合の役割にも変化が生じています。組織方針の決定をし、経営層と渡り合う立場の組合役員として、高い視点や社会情勢のトレンドを理解することは、よりよい組合活動の遂行に非常に重要な研さんといえます。労働組合役員として活躍し現在はハーバード大学で研究にまい進する講師が、労働組合をとりまく最新の社会動向や海外事例を紹介し、社会動向や世界的なトレンドの観点を理解いただけます。労働組合が未来も必要とされる存在であるために、その実践的な取り組みや活動活性化につなげるヒントをご提供します。

ポイント

- 労働組合の本来の価値をさらに発揮するため、どのような役割が期待されているのかが分かる
- 労働組合は未来の社会において、その必要性がさらに増してくる組織であり、その活動を担っている組合役員の重要性を知ることができる
- 講師は、オープンショップ労働組合の専従経験者なので、現場のリアルな話が聞ける

カリキュラム

- オープニングセッション
 - 講師紹介
 - 講演の目的と流れの説明
- 社会の変化と労働者を取り巻く課題
- 労働組合の成り立ちと役割
- 現代社会に求められる組合の役割

講師紹介 >>>



光岡 伸洋（みつおか のぶひろ）

ハーバード大学フェロー

幼い頃の「地球環境を守りたい」という夢を胸に、40代で脱サラし渡米。東日本大震災を機に志を再燃させ、現在はハーバード大学でGX・環境問題を研究。日米の産学官民プロジェクトをけん引し、企業アドバイザーとしても活躍。挑戦する生き方が多くの共感を集めている。