

連合群馬の『組合役員人材育成講座』でスキルアップ！

j. union College

受講料無料

受講料は連合群馬が負担します！

すべてオンライン学習

1講座1組合3名まで申し込みます

申し込みは開催日の2週間前まで



受講したい講座を選んで、お気軽に申し込みください
申し込みは組合を通じて連合群馬まで

✉ info@gunma.jtuc-rengo.jp

受講申込書

申込日 月 日

産別・地協名

労働組合名

ご記入者名

連絡先 電話番号

連絡先 メールアドレス

【受講希望者】

受講希望講座	受講日	講座名
(ふりがな) 氏名		性別
役職		
受講用メールアドレス		

■複数お申し込みの場合は、コピーしてご使用ください。(1組合1講座3名まで申し込み可能)

■お申し込み後の受講者への連絡(オンライン会議アドレス・資料等)は、連合群馬より発信します。

2月

2/18 18:30-20:30

【申し込み〆切：2/4(水)】

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

ワーク

個人型

No.13

■ 講座概要

職場においては、様々な意見を調整、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。

アーサ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、自分に自信ができます。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付けることができます。

■ カリキュラム

- アーサティブな自己表現とノンアーサティブな自己表現
- 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
- 傷つける言葉とアーサティブな言葉
- アーサーションスキル実習
アーサティブに誘う、断る、謝るのいざれか

■ 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



中村 絵梨佳（なかむら えりか）

j.union株式会社 講師：東京オフィス勤務

「組合活動を通じて、みんながありのまま自分らしくいられる状態をつくる」とモットーに、メンタルヘルスやコミュニケーション支援に力を入れています。

©j.union Inc. All rights reserved.

2月

2/25 18:30-20:30

【申し込み〆切：2/12(木)】

仕事でも日常でも役立つ 伝わる文章の基礎講座

ライフ

対話型

No.14

■ 講座概要

他人の文章を読んだときに、この人の文章はわかりやすいなと感じることもあるれば、この人の文章はわかりづらい・何が言いたいかわからない、と感じることもあるでしょう。

わかりやすい文章にはポイントがあります。この講座では「わかりやすく伝わる文章」を書くための様々な練習を行い、そのポイントを実践的に学びます。

書く力を磨きたい方、苦手意識がある方に、ヒントとなる内容をお伝えします。

■ カリキュラム

- 客観的な自己紹介（ワーク）
- 伝わる文章とはどんなもの？
文章を書く三大基本
- 伝わる文章を書くための3つのポイント

■ ポイント

- 伝わる文章のポイントがわかる
- 文章を書くステップや、すぐに取り入れられるコツを学ぶ
- 自分の文章を見直すコツがわかる



大谷 亮典（おおたに りょうすけ）

j.union株式会社 講師（情宣担当）：東京オフィス勤務

なにごとも基本が大事ですが、広報だって同じです。これからも変わらない、活動の「基本」と、AIの台頭により大きく変わった「最新のやり方」をお伝えしていきます。

©j.union Inc. All rights reserved.

3月

3/4 18:30-20:30

【申し込み〆切：2/18(水)】

誰でもわかる 人事制度・賃金制度の基本

組合
基礎

対話型

No.15

■ 講座概要

これまでのメンバーシップ型の人事制度からジョブ型の人事制度に移行する企業が増えてきました。そもそもメンバーシップ型やジョブ型とはどのような“ねらい”と“特徴”があるのかがわからないと、経営側から一方的に人事制度の変更を提示されても労働組合は困惑するばかりです。そこで基本となる人事制度・賃金制度の考え方や種類・特徴を大枠で理解します。また賃金制度においても賃金、一時金と手当の考え方から定昇とペアの違いと目的などを解説します。労働組合として知っておくべき基本の人事制度の理解と取り組みなどを考えています。

■ カリキュラム

- 人事制度・賃金制度とは
- 各種人事制度の違いと特徴
(職能資格制度・職務等級制度・役割等級制度)
- 賃金（人件費）・一時金の考え方
- 定昇とベースアップの違いとねらい
- 成果主義に伴う一時金や昇級・昇格について
- 労働組合としての今後の取り組み

■ ポイント

- 全くわからない人でも一から学べる内容です。
- 自社の制度を知る上でも基本を学ぶ機会になります。



池上 元規 (いけがみ もとき)

j.union株式会社 講師：東京オフィス勤務

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ます。これからのお働き方に寄り添い、よりよい組織
づくりと一緒に考えています。

©j.union Inc. All rights reserved.

3月

3/11 18:30-20:30

【申し込み〆切：2/25(水)】

全災害対応！アクティブ防災®講座 ～デマ情報の見分け方から備蓄、ストレス管理まで～

ライフ

個人型

No.16

■ 講座概要

これまでのアクティブ防災®講座に加え、最近のパンデミックやインフォデミックによる混乱対応も網羅した最新版のアクティブ防災®講座です。
デマ情報に惑わされず冷静に判断し、日常からの備蓄を見直すことによって、どんな災害が来ても慌てない強い家族を目指します。
また、災害や避難生活、自粛生活によるストレスの管理や心のケアも学びます。

■ カリキュラム

- 災害の種類と特徴、避難時の注意点
- 防災力チェック（自分の防災力をクイズで確認）と解説
- デマ情報に惑わされない方法
- アクティブ防災®における3つの「守る」
- 自分と家族のオーダーメイド防災について
- 正しい備蓄の方法（常に携帯するもの、避難リュックに入れるもの、自宅に備蓄するもの）と気軽に取り組める防災訓練



宮丸 みゆき (みやまる みゆき)

NPO法人M-plug理事 アクティブ防災®事業副代表

自治会での防災専任委員等の活動や、幼稚園でのPTA防災委員長を経て、ママプラグ アクティブ防災®アシリテーターとしての活動を開始。東日本大震災での被災者支援をきっかけに防災事業を手掛けるNPO法人ママプラグにて、全国の自治体・企業・教育機関で精力的に防災講座を行っている。活気ある雰囲気づくりとわかりやすい話、聞き取りやすい声に定評がある。三児の母。

■ ポイント

- 災害について知り、自分や家族にとって本当に必要なオーダーメイドの備えを知る
- デマ情報に流されず、正しい情報を見分ける方法を学ぶ
- 「命」「生活」「健康」を守るために、対処策やストレスコントロール、体調管理の方法を知る

©j.union Inc. All rights reserved.

3月

3/18 18:30-20:30

【申し込み〆切：3/4(水)】

今日から実践できる！キャリアアンカー ～未来を切り拓くスキルを見つけて活かす方法～

ワーク

個人型

No.17

■ 講座概要

この講演は、ハーバード大学フェローの光岡 伸洋氏との共同開発プログラムです。開発者の光岡氏と、講師自身のキャリアの歩みを通じて、参加者が未来に向けて新たな一步を踏み出すための気づきと希望をお届けできればと思っています。モデルとなっている光岡氏のキャリアは、一気に飛躍したわけではなく、日々の小さな挑戦の積み重ねによって築かれました。その土台となったのが「キャリアアンカー」という考え方です。キャリアアンカーを軸に、自分らしい人生を切り拓くため、スキルの掛け算という考え方を実践してきました。開発者と講師の実体験を基にした具体的な方法や、日常の仕事や興味から簡単に始められるステップをご紹介します。

■ カリキュラム

1. 講師自己紹介
2. 未来を切り拓くためのキャリア形成
3. 自分だけのキャリアアンカーを見つける
4. キャリアの掛け算で未来を切り拓く
5. Q&A セッション (約5~10分)

■ ポイント

- ・ プログラム開発者の光岡氏は、産・学・官・民での就業経験があり、その多様な経験での失敗談や成功の秘訣を踏まえプログラムに盛り込んでいます。
- ・ 世の中の潮流をつかみ、日常から簡単に始められるポイントをお伝えします。



加藤 瞳 (かとう ひとみ)

j.union株式会社 講師：秋田県在籍

労働組合の教育活動全般をサポート。東京オフィスでの20年の経験を活かし、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しています。秋田から全国へ、温かく前向きな学びの場づくりを心がけています。

@j.union Inc. All rights reserved.

3月

3/25 12:05-12:55

【申し込み〆切：3/11(水)】

【ランチタイムセミナー】

挑戦を支えるリーダーシップ研修

ワーク

聴講型

No.18

■ 講座概要

プロアスリートとして海外で活躍した経験をもとに、「挑戦や変化を前向きに受け入れる姿勢」と「成長を促す組織づくり」の具体的な考え方や行動を自身のリアルな体験を交えながら、わかりやすく！ 楽しく！お伝えします。学びを自分やチームの成長に活かし、日本ではなかなか出会えないような価値観やチャレンジの捉え方を、ワークを通じて一緒に体感しませんか？

★こんなことが学べます

- ・失敗を成長につなげる具体的なプロセスとは？
- ・サーバントリーダーシップやオーセンティックリーダーシップとは？
- ・組織に「挑戦する文化」をどう根付かせるか？
- ・成果を最大化する最強のリーダーシップスキルの習得

■ カリキュラム

1. 準備運動 ★テーマ：過去の挑戦経験を振り返る
2. サーバントリーダーシップとオーセンティックリーダーシップの理解
3. GROWTHリーダーシップ理論の紹介
4. 挑戦と失敗の実例から学ぶ
5. 失敗を成長につなげるプロセスワーク
6. 挑戦を共有するコミュニケーションスキル
7. 目標設定と行動計画ワーク



岩佐 みどり (いわさ みどり)

元プロフットサル選手

国内外のサッカー・フットサルで活躍し、タイでプロ契約、豪州で優勝に貢献。異文化環境で培った柔軟なコミュニケーション力と挑戦力を活かし、現在はアスリート経験と海外体験を融合したリーダーシップ研修を展開。多様な組織で成果を生む具体的手法を提供している。

■ ポイント

- ・ サーバントリーダーシップとオーセンティックリーダーシップの特徴を深く理解し、それぞれの強みを活かす
- ・ デメリットを補完し合う最適なリーダーシップスタイルを考える
- ・ GROWTHモデルの6つの原則とともに考え、リーダーとして果たすべき役割を明確にする

@j.union Inc. All rights reserved.