人が育ち、人が辞めにくい組織をつくる

講演・研修のご案内

メンタルヘルス ／ 人材育成 ／ 離職防止 ／ ヒューマンエラー防止

脳の仕組みから、職場のストレス・離職・ミスを減らす



conditioning studio VIVALUCK!
代表　恒松 伴典（作業療法士）

2026 年版　※内容は、お打ち合わせで貴社のご要望に合わせて調整いたします。

講師紹介



恒松 伴典

つねまつ とものり
conditioning studio VIVALUCK!
代表／講演・研修講師

作業療法士／健康経営アドバイザー／組織開発ディレクター™／認定コーチ／シナプソロジーアドバンス教育トレーナー／著書： PHP 研究所より出版（第 3 刷）

約 50 件
年間の講演・研修

約 98 %
受講者満足度

77 %→ 7 %
1 年で離職率改善

医療・介護の現場に 20 年以上。離職率 77 %の介護事業所の管理者になったとき、作業療法士として学んだ脳の仕組みを人材育成に活かし、 **1 年で離職率を 7 %、年度末には 0 %**に改善しました。

人に共通する「脳の仕組み」から考えるため、業界を問わず活用できます。研修は目的ではなく、**組織が良くなるための手段**。研修のあとに現場で何が変わったかを大切にしています。

主な講演・研修実績（一部・順不同）

大林組 ／ 旭化成 ／ 積水化学工業 ／ アストラゼネカ ／ 中部電力 ／ 九電工グループ ／ 三菱電機 ／ ソフトバンク CG 工事グループ ／ がん研究会有明病院 ／ 福岡県産業保健総合支援センター ／ 沖縄県経営者協会 ／ 大分県経営者協会 ほか

ホームページ

お悩みから選ぶ講座一覧

離職防止・人材育成

こんなお悩みに
若手が辞める／育成にばらつきがある

① 人財育成法　② 指導メソッド
⑥ 定着 3 年の壁

メンタルヘルス・ハラスメント

こんなお悩みに
ストレスチェック後の研修／パワハラの不安

③ ストレスマネジメント
④ 怒りが生まれる仕組み　⑤ リーダーのメンタル

ヒューマンエラー・伝達ミス

こんなお悩みに
同じミスが続く／言った言わないのすれ違い

⑦ ヒューマンエラー防止
⑧ コミュニケーションエラー

職場の活性化・健康づくり

こんなお悩みに
職場を明るく／肩こり腰痛／介護との両立

⑨ シナプソロジー ®　⑩ 体リセット法
⑪ 介護離職防止

講座① 《管理職・フロアマネジャー対象》

時間 60 ～ 180 分　**形式** 対面／オンライン

離職率 77 %→ 7 %を実現!
脳科学からできた人財育成法

新米マネジャーとして赴任した現場の離職率は 77 %。**人がやる気を出して行動する脳の仕組み**をメソッド化し、 1 年で 7 %、年度末には 0 %に。その方法を、ワークを交えてお伝えします。

こんなお悩みに

- 部下が**すぐに辞めてしまう**
- 関わり方に自信が持てない
- 指導がハラスメントと受け取られないか不安

研修のあとに目指す変化

- ✓ 辞める前の**サインに気づける**
- ✓ 部下の反応を見ながら**伝え方を選べる**
- ✓ 認め合う関係づくりの**第一歩**を踏み出せる

内容

1. 人が考えて行動する脳の仕組み「 6 つの流れ」
2. 脳の仕組みから、やる気を引き出す目的・目標の伝え方
3. 人が辞める「存在承認」不足と、 3 つの存在承認の伝え方
4. 相手が不快に感じにくい指摘の仕方（リフレーミング）

講座② 《管理職・リーダー対象》

時間 60 ～ 180 分　**形式** 対面／オンライン

スタッフが最速で育ち、リーダーが楽になる！脳科学的指導メソッド

スタッフの能力差は、本人のスキルだけでなく**指導の差**からも生まれます。知識や技術が身につく脳の流れを知れば、新米リーダーでも根拠をもって育成できます。

こんなお悩みに

- 教える人によって**育ち方にばらつき**がある
- 何度伝えても覚えてもらえない
- リーダーが一人で抱え込んでいる

研修のあとに目指す変化

- ✓ チームで**共通の教え方**を持てる
- ✓ 新米リーダーでも**根拠をもって**指導できる
- ✓ リーダーが**抱え込まずに**育成できる

内容

1. 知識や技術が身につく脳の流れ
2. 覚えが早い人と時間がかかる人の違い
3. ティーチングとコーチングを脳の仕組みで使い分ける『脳チング』
4. 脳のイラストを使った、部下と一緒に考える育成ワーク

講座③　《全スタッフ向け》

時間 60 ～ 90 分　**形式** 対面／オンライン

今日からできる！
脳科学的 職場のストレスマネジメント

小さなストレスでも、長く続けば休職や離職につながります。脳の仕組みから、**今日からできる「気持ちを楽にする方法」**をわかりやすくお伝えします。

こんなお悩みに

- **ストレスチェック後**の取り組みに迷う
- セルフケアを知識で終わらせたくない
- 対人関係のストレスが職場に多い

研修のあとに目指す変化

- ✓ 自分のストレスに**早めに気づける**
- ✓ 気持ちを**整える方法**を持ち帰れる
- ✓ セルフケアを**職場の習慣**にできる

内容

1. ストレスが生まれるメカニズム
2. 脳科学的に正しいストレス解消法
3. 脳の仕組みに沿った、今日からできる 3 つのストレスマネジメント
4. 対人関係のストレスへの対処法
5. ストレスを成長につなげる考え方

講座④ 《全スタッフ向け》

時間 60 ～ 180 分　**形式** 対面／オンライン

職場の対人関係で、なぜストレスや怒りが生まれるのか?
～メンタル不調やパワハラのない職場へ～

制度や対策を学んでも、ストレスやパワハラが減らないことがあります。**ストレスや怒りは無意識に自動で湧く感情**だからです。
その仕組みから対処法をお伝えします。

こんなお悩みに

- 研修をしても**パワハラの不安**が消えない
- イライラが職場の空気を悪くしている
- 管理職が感情的になりやすい

研修のあとに目指す変化

- ✓ 反応する前に**ひと呼吸置ける**
- ✓ 責める言葉を**伝わる言葉**に変えられる
- ✓ **違いを認め合う**意識が育つ

内容

1. ストレスや怒りが生まれやすい脳の状態
2. 対人関係で怒りが生まれる仕組み
3. 部下の仕事に対して怒りが生まれる仕組み
4. パワハラにつながる考え方の仕組みと、伝え方の工夫
5. ストレスから成長を生み出す方法

講座⑤ 《管理職向け》

時間 60 ～ 90 分　**形式** 対面／オンライン

リーダーのための
メンタルコントロール術

リーダーは部下の心のケアを担いますが、**リーダー自身の心は誰が支えるのか**。離職率 77 %の現場でリーダーを務めた経験から、効果を実感した方法をお伝えします。

こんなお悩みに

- 管理職が**一人で抱え込んでいる**
- 指示がうまく伝わらず残業が減らない
- リーダー層の不調や離職が心配

研修のあとに目指す変化

- ✓ リーダーが**自分の心を整える方法**を持てる
- ✓ 指示が伝わり、**抱え込みが減る**
- ✓ 部署を越えた**つながり**が生まれやすくなる

内容

1. 脳科学的に正しいストレス解消法
2. スタッフが前向きに動き、リーダーが楽になる指示の出し方
3. 孤独になりがちなリーダーのための、つながりを生む会話術

講座⑥ 《若手を指導する管理職・先輩向け》

時間 60 ～ 180 分　**形式** 対面／オンライン

定着 3 年の壁を超える！
入職 3 年前後のスタッフを辞めずにやる気にさせる脳科学的な会話方法

入職 1 ～ 3 年には特徴的な心の変化があります。その変化に合わせた関わり方で、**3 年目以降の定着**を目指します。すぐに使える面談テンプレートもお渡しします。

こんなお悩みに

- **若手の早期離職**が続いている
- 世代の違いで指導に悩む
- 面談をしても本音が見えない

研修のあとに目指す変化

- ✓ 若手の不安に**早めに気づける**
- ✓ 世代の違いに**悩まず**関われる
- ✓ 次世代の**キーマンを育てる**土台ができる

内容

1. 入職 1 ～ 3 年の、仕事への考え方とやりがい
2. 辞めるのは脳の「防衛反応」― 離職理由を脳から読み解く
3. 脳を安心させ、定着につなげるオンボーディング
4. 面談の頻度、指導・指摘のコツ、「仕事の意味付け」

講座⑦　《新入職員・全スタッフ向け（安全大会にも）》

時間 30 ～ 90 分　**形式** 対面／オンライン

ヒューマンエラーを防ぐ！
ミスを起こす脳の仕組み。今日から出来る改善方法

うっかりミスは脳の現象です。**「気をつけます」だけでは防げません**。ミスに関わる「記憶と注意」の仕組みを知り、それに頼りすぎない防止法を考えます。

こんなお悩みに

- **同じミスが繰り返される**
- ダブルチェックや指さし確認が形だけ
- 安全講話に新しい視点がほしい

研修のあとに目指す変化

- ✓ ミスを**個人の注意力だけに頼らず**防げる
- ✓ 確認作業の**意味を理解**し形だけを防げる
- ✓ ミスを**報告しやすい職場**づくりにつながる

内容

1. 記憶と注意機能から起こるミスの種類
2. 現場でミスが起こる脳の三大要因
3. 「ダブルチェック」だけではミスがなくならない理由
4. 脳から見た「指さし確認」が重要な理由
5. 脳の働きから考えるヒューマンエラー防止法
6. 実は一番大切。心理的安全性とヒューマンエラーの関係

講座⑧ 《全スタッフ向け》

時間 60 ～ 90 分　**形式** 対面／オンライン

「言った！」「言ってない！」「そう聞こえた！」コミュニケーションエラーが起きる脳の仕組み

人は短く伝えるために**省略して話し**、聞く側は省略された部分を**自分の解釈で補って**理解します。これがコミュニケーションエラーの正体です。

こんなお悩みに

- **伝達ミス**からクレームや事故が起きた
- 申し送り・報連相がうまくいかない
- 部署間で認識がずれやすい

研修のあとに目指す変化

- ✓ 省略と思い込みの**クセに気づける**
- ✓ **短く確実に**伝える方法が身につく
- ✓ 伝達ミスを**防ぐ工夫**を考えられる

内容

1. コミュニケーションエラーが起きる仕組み
2. エラーを起こさないための考え方
3. 具体的な対策方法
4. 短い時間で、端的に確実に伝わる伝え方
5. 実は一番大切。心理的安全性とコミュニケーションエラーの関係

講座⑨ 《全スタッフ向け》

時間 30～90分　**形式** 対面／オンライン

職場の雰囲気が明るくなり、生産性の向上につながる！脳科学メソッド『シナプソロジー®』とは?

多くの企業で導入されている脳活性化メソッド。**自然と笑いが生まれ**、仕事に必要な脳の働きをウォーミングアップできます。朝礼・作業前・会議前にも活用できます。

こんなお悩みに

- 部署間の**会話が少ない**
- 研修で受講者が集中しにくい
- 朝礼をもっと活気あるものにしたい

研修のあとに目指す変化

- ✓ 笑いが生まれ、**部署を越えた会話**が増える
- ✓ 朝礼で使える**脳の準備体操**を持ち帰れる
- ✓ 実技中心で、**集中して参加できる**

内容

1. 『シナプソロジー®』とは
2. 肩こり・腰痛の予防に役立つ体験
3. ヒューマンエラー防止に役立つ体験
4. チーム力・生産性アップに役立つ体験
5. 気持ちを前向きにする体験

講座⑩ 《全スタッフ向け》

時間 60 ～ 90 分　**形式** 対面／オンライン

デスクワーク・作業姿勢が楽になる！
動きの法則に基づいた、職場でできる体リセット法

同じ姿勢や偏った動きは、肩こり・腰痛の原因になり、放っておくと休職につながることもあります。作業療法士として**解剖学・運動学をもとに実践している方法**です。

こんなお悩みに

- **肩こり・腰痛**を訴える社員が多い
- 長時間の同じ姿勢の作業がある
- 健康経営の取り組みを増やしたい

研修のあとに目指す変化

- ✓ 職場で**短時間でできる**リセット法が身につく
- ✓ 姿勢とストレスの**関係を知り**早めにケアできる
- ✓ 不調を**予防する習慣**づくりにつながる

内容

1. 立ち作業と姿勢の関係、リセット法
2. 座り作業と姿勢の関係、リセット法
3. 自宅で気持ちよくできるリセット法
4. ストレスと姿勢の関係、その対策

講座⑪ 《全スタッフ向け》

時間 60 ～ 90 分　**形式** 対面／オンライン

介護離職防止！
30 代から知っておくべき介護の情報と、仕事との両立

家族の介護が始まったとき、多くの人が「仕事を続けられるか」を心配します。**正しい知識があれば、仕事を続けながらの介護は十分に可能**です。医療介護の現場 20 年以上の経験からお伝えします。

こんなお悩みに

- **介護による離職**を防ぎたい
- 社員の家族の介護相談が増えている
- 両立支援の制度を伝える場がほしい

研修のあとに目指す変化

- ✓ もしもの時の**相談先と制度**がわかる
- ✓ 仕事を**続けながら介護する**方法を知れる
- ✓ 家族と自分の**健康を守る**知識が身につく

内容

1. もしも急に介護をする立場になったら ― 相談先と、仕事を続ける方法
2. 介護に関するお金の話 ― 介護保険の仕組みと使い方
3. 仕事を辞めずに無理なく介護する方法 ― 在宅サービスとレスパイト
4. 介護負担を重くしない、家族への関わり方

ご依頼は、２つの形からお選びいただけます

A 単発の講演・研修

1講座・30分から

講座を1つ選んで、講演や研修として1回実施します。

- 安全大会・労働衛生週間・管理職研修などに
- 講座の組み合わせや、時間の調整もできます
- 内容は、お打ち合わせで貴社に合わせて調整

B 人材育成プログラム（6ヶ月）

研修で終わらせない

講演・研修・外部1on1を組み合わせ、学びを現場に定着させます。

- 講演（60〜90分）で、全員の視点をそろえる
- 階層別研修（2ヶ月に1回）で、関わり方を実践
- 外部1on1（月1回30〜60分）で、定着を支える

AでもBでも、どちらからでも始められます。単発の講演・研修のあとに、プログラムへ進むこともできます。

講師料は、内容・時間・人数・開催地により異なります。貴社のご予算やご規定をお聞かせいただければ、その範囲でご提案します。

ご依頼の流れ

1	**お問い合わせ**	日程・予算が未定でも大丈夫です
2	**お打ち合わせ**	課題と目指す姿を伺います（無料）
3	**内容のご提案**	単発か 6 ヶ月か、ご要望に合わせて
4	**講演・研修**	講義・ワーク・体験を組み合わせます
5	**ふり返り**	アンケートをもとに次の一手を一緒に

はじめての方へ

ご相談だけでも
大丈夫です

日程・ご予算が
未定でも OK

対面・オンライン
どちらも全国対応

年間研修計画の
テーマ選びも相談可

次の研修、まずはテーマのご相談から

日程やご予算が決まっていない段階でも大丈夫です。
まずは現状を伺い、課題を一緒に整理するところから始めます。
ご相談だけで終わっても大丈夫です。ご相談の内容は外部に漏らしません。

conditioning studio VIVALUCK!　恒松 伴典
ホームページ： https://vivaluck-nouching.com/
お問い合わせフォーム： https://vivaluck-nouching.com/otoiawase/

ホームページ