

Iwate
Software
Center,
Inc.



2026年度 オンライン講座 Ver.1.0

株式会社岩手ソフトウェアセンター
<http://www.isop.ne.jp/isc/>

オンライン講座の特徴



どこからでも受講できます

会社や自宅、好きな場所から受講できます。
研修会場への移動時間は必要ありません。



全国の方と交流できます

全国の地域ソフトウェアセンターが共同で開催する講座のため、他県の方など、普段接する機会が少ない地域の方と、交流を図りながら受講できます。



聴くだけの講座ではありません

講師の話を一方的に聴くだけの講座ではありません。
Zoomのブレイクアウトルーム機能、オンラインホワイトボードを使用したグループワークなど、演習も盛りだくさん。
分からないことはその場で確認、講師や他の受講者のフィードバックを受けて、しっかり身に付けることができます。



助成金も使えます

10時間以上のコースは厚生労働省「人材開発支援助成金」を利用した受講も可能です。

※「人材開発支援助成金」を利用するには、事前の申請が必要になります。

研修受講のながれ

研修環境の準備

パソコンの準備

受講に必要な研修環境をご準備ください。

Zoom 接続が可能なパソコン(マイク及びWebカメラ付きのもの)とネットワークをご自身でご用意ください。

パソコンには、Zoom のほか、演習で使用するソフトとして

- ・文章作成ソフト(例:Microsoft Word、メモ帳など)
- ・GoogleChrome(オンラインホワイトボード「MIRO」にて使用します)

をご準備ください。

また、IT スキル講座を受講する際は、上記のほか、講座で使用するソフトウェア等をご準備ください。

Zoom のダウンロード

Zoom をダウンロードして、お使いのパソコンにインストールしておいてください。

Zoom のインストールおよびシステム要件については下記ホームページをご参照ください。

Zoom ダウンロードセンター

<https://zoom.us/ja/download>

事前にミーティングテストに参加して、インターネット、カメラやマイクの動作確認をしておくとお安心です。

ミーティングIDとテキストの送付

事前に研修用 Zoom ミーティング ID とテキスト PDF を郵送もしくは申込時記載のメールアドレスに送付いたします。

お手元にテキストをご準備のうえご参加ください。

研修当日

研修用ルームへの入室

研修の時間になりましたら(時間には余裕をもって)、インストールしておいた Zoom アプリを起動し、事前にメールでご案内する「ミーティング ID」と「お名前」、「パスコード」を入力して「ミーティング参加」してください。「お名前」欄には、申込書に記載したお名前を入力するようにしてください。名簿と照合して本人であることが確認できないと入室いただけません。

「許可」されるまで「待合室」でそのままお待ちください。

入室が許可されると Zoom 画面が立ち上がります。

講座について

オンライン受講の免責事項

- ・受講者側のPCの性能やネットワーク環境に起因する音声や映像のとぎれ、停止などの不具合
- ・Zoomアプリのインストールなどが原因のPCやアプリのトラブル
- ・Zoom社(データセンター等)側の不具合
- ・カメラやマイクの事前テストを行わずに接続した結果、研修の内容を一部聞き逃した等

講座内容について

進捗状況により研修内容が変更となる場合があります。

オンライン講座一覧

IT スキル

Python&Excel で業務活用	3日間	12月7日～9日
生成 AI と Excel で学ぶビジネスデータ分析	2日間	2027年 1月19日～20日
生成AIと学ぶ Python プログラミング	2日間	2027年 2月4日～5日
G 検定への招待	3日間	2027年 2月8日～10日
JavaScript リアルタイム通信の核心	2日間	8月27日～28日
Java と JUnit による品質向上と効率的なテスト設計の基礎	2日間	9月10日～11日
Spring の核心 DI/AOP 基礎徹底	2日間	9月24日～25日
モダン C# の核心 ラムダ式と非同期処理	2日間	10月29日～30日
PostgreSQL jsonb 実践	2日間	11月26日～27日
Laravel の核心 Eloquent と Façade	2日間	12月17日～18日

ヒューマンスキル・ビジネススキル

IT 技術者ためのドキュメンテーション	3日間	8月3日～5日
IT 技術者ためのコミュニケーション	3日間	8月24日～26日
IT 技術者のためのネゴシエーション	3日間	9月1日～3日
IT 技術者のためのリーダーシップ	3日間	10月5日～7日
キャリアの”未来”を描ける職場をつくる 1on1 実践ワークショップ	2日間	12月15日～16日
AI時代を導く俯瞰力 -自分の軸で考え、未来をひらくメタ思考トレーニング	2日間	12月21日～22日
生成 AI を活用した「超」時短術	2日間	2027年 2月1日～2日
ゲーム感覚で学ぶ問題解決の基本	1日間	6月22日
プレイングマネージャーのためのチームマネジメント入門	1日間	8月31日
プレイングマネージャーのための部下・後輩育成の極意	1日間	10月19日
IT 技術者のためのメンタルヘルス・マネジメント	2日間	11月9日～10日
アンガーマネジメント×褒め方叱り方トレーニング	1日間	12月14日

研修時間 13:00～17:00

受講料

3日コース	55,000 円
2日コース	40,700 円
1日コース	22,000 円

(消費税込)

IT スキル

3日間

Python & Excel で業務活用

Python 環境構築から始め、プログラミング技術を習得し、Excel の課題解決ができるようになります。
Excel 作業を自動化することで日常業務のストレスを軽減し、職場で即活用可能なスキルを身につけます。

内 容	【1日目】 ◎研修の目的と目標 ・プログラムとは？プログラミングとは？ 1. Python で仕事を自動化しよう ・Python と自動化について ・Python のインストール ・プログラムを実行してみる ・日時計算プログラムの実行に慣れる ・手軽に Python を実行する 補足：(Python 初心者の方のために) ・Python の基本文法	【2日目】 2. Excel 作業を自動化する ・Excel ライブラリをインストールする ・基本的な Excel 操作を学ぼう ・Excel シートに書き込む 3 つの方法 ・Excel シート自動生成のアイデア ・Excel シートを連続で読み込む ・Excel シートのデータ抽出テクニック ・Excel で複数ブックとシートを操作 ・Excel の書式や罫線を設定する	【3日目】 3. Excel の高度な作業も自動化する ・Excel テンプレートを活用する ・複数ファイル処理 ・集計と連続出力 ・Excel シートを整形する ・Excel と Word を連携する ・CSV と Excel の連携 ・Excel ファイルを PDF で出力する (Win 編) その他機能のご紹介 ◎総まとめ
日 時	2026年12月7日(月)～9日(水)【3日間】 13:00～17:00		
受講料	55,000 円(消費税込・教材費込)		
対象者	・Excel をもっと活用したい方、Excel を使った業務改善を考えている方 ・プログラミング未経験者、Python でプログラミングをはじめようと考えている方 ・プログラミングの演習があるため、タイピングを苦にされない方		
前提知識	キーボードのタイピングがスムーズに行えること		

2日間

生成 AI と Excel で学ぶビジネスデータ分析

～生成 AI のサポートを受けながら Excel で手を動かしながら～

Chat GPT をはじめとする生成 AI の登場によって、データ分析はプログラミングなしにできるようになりました。
一方で、解析の過程がブラックボックスになり、分析結果の解釈や、改善策が分からない、といった声を聞くこともあります。
本研修では、まず Excel を使った手計算で統計手法の「中身」を理解します。この土台があるからこそ、AI を「便利な道具」として正しく使いこなし、自信を持ってデータに基づいた説明と提案ができるようになります。

内 容	【1日目】 ◎ 研修の目的と概要説明 1. ChatGPT の使い方 (1) ChatGPT とは何か、基本的な機能と活用方法 (2) 実習: ChatGPT で質問や簡単な分析依頼 (3) Q&A: ChatGPT の活用例や注意点の共有 2. 基本統計量の理解 (1) 平均、中央値、標準偏差、分散の説明 (2) 正規分布の概念と P 値の意味を解説 (3) 実習: Excel での基本統計量の計算方法 3. データの見える化 (1) データの視覚化の重要性と用途 (2) 箱ひげ図、ヒストグラム、パレート図の説明と用途 (3) 実習: Excel でのグラフ作成とデータの視覚化 4. 仮説検定の理論と実践 (1) 基本概念、用途、仮説検定のプロセス、P 値の意味 (2) 実習: Excel でのカイニ乗検定の計算方法 (3) 生成 AI サポート: 結果の解釈や異なるケースでの適用方法	【2日目】 5. カイニ乗検定の理論と実践 (1) カイニ乗検定の基本概念、独立性の検定 (2) 実習: Excel でのカイニ乗検定の計算 (3) 生成 AI サポート: 検定結果の解釈と報告方法 6. 相関分析の理論と実践 (1) 相関分析の基本概念、相関係数の解釈、散布図の重要性 (因果関係との違い) (2) 実習: Excel での相関係数の算出 (CORREL 関数・分析ツール) と散布図の作成 (3) 生成 AI サポート: 相関の強さの評価とデータの背景にあるビジネス仮説の立案 7. 回帰分析の理論と実践 (1) 回帰分析の基本概念、回帰係数の解釈、モデルの適合度 (2) 実習: Excel での重回帰分析の実践 (3) 生成 AI サポート: モデルの評価と改善点の分析 8. 参加者の事例を使ったデータ分析シミュレーション (1) 2 日間の内容の振り返り (2) 質疑応答と応用可能なスキルの確認 (3) 参加者のフィードバックと今後のアクションプランの共有
日 時	2027年1月19日(火)～20日(水)【2日間】 13:00～17:00	
受講料	40,700 円(消費税込・教材費込)	
対象者	・Excel は使うが、データ分析の経験はない営業・マーケティング・企画・人事担当者の方 ・データに基づいた意思決定スキルを身につけたい全てのビジネスパーソン	
前提知識	Excel の相対参照と絶対参照の違いが分かる方 標準偏差や相関係数という言葉聞いたことがある方	

2日間

生成 AI と学ぶ Python プログラミング

～AI プログラミングのことは生成 AI に聞くべし～

生成 AI(ChatGPT や Gemini)と Python の組み合わせは、プログラミングのサポートや業務の自動化において驚異的な効果を発揮します。本研修では、この最新技術を使いこなすための実践的なスキルを短期間で習得することを目指します。本研修を通じて、参加者は生成 AI と Python の強力な組み合わせを使いこなし、業務効率を劇的に向上させるスキルを身につけることができます。

内 容	【1日目】 1.ChatGPT の紹介 (1) ChatGPT とは？ (2) ChatGPT の基本的な仕組みと用途を紹介 (3) 生成 AI としての可能性と限界を理解する 2.ChatGPT の使い方 (1) プロンプトの基本 (2) 効果的なプロンプト 7 選 3.Python について最低限知っておきたいこと (1) データ型と変数 (2) 制御構文 (3) リストと辞書 (4) 関数 (5) その他 4.基礎演習 (1) プログラミングに特有のプロンプト 7 選	【2日目】 5.ChatGPT と Python の活用 (1) Python のコーディング支援 (2) コードの生成やデバッグを依頼 (3) コードの改善や最適化を提案させる 6.ChatGPT を使った演習 (1) 複雑な設計を ChatGPT に助けてもらう (2) コードを ChatGPT に説明させ、理解を深める (3) ChatGPT を利用したデータ処理 7.プロンプトエンジニアリング (1) プロンプトエンジニアリングとは (2) プロンプトの構造と設計の基本 (3) 明確で具体的なプロンプトの作り方 (4) 効果的なプロンプト作成のコツ (5) フォーマット指定、条件付き生成などのテクニック (6) ChatGPT の挙動を予測し、望ましい出力を得る方法 8.応用演習 発表 9.まとめと今後の指針 ・コピペ プログラマーにならないための勉強のコツ
日 時	2027年2月4日(木)～5日(金)【2日間】 13:00～17:00	
受講料	40,700 円(消費税込・教材費込)	
対象者	Python 学習の初学者	

3日間

G 検定への招待 AI リテラシー向上研修

ChatGPT 等の生成 AI の仕組みから体系的に学ぶことで、自社のビジネスにどう AI を応用できるかを考え、新たなサービスや業務改善のアイデアが生まれる会社風土を育みます。また、会社全体で AI に関する「共通言語」を持つことで、AI を活用したプロジェクトのスムーズな立ち上げと推進を実現します。

G 検定という明確なゴールを設定することで、学習意欲を高めます。

内 容	【1日目】 AI の歴史と機械学習の基礎理論 1. オリエンテーションと G 検定攻略法 ・本研修のゴールと AI 活用人材(ジェネラリスト)の定義 ・G 検定の出題傾向分析と合格への戦略 ・学習リソースと効果的な暗記・理解のバランス 2. 人工知能(AI)の定義と歴史 ・AI の定義の変遷と「AI 効果」 ・第1次～第3次 AI ブームの流れと背景(探索・推論、知識表現、機械学習) ・主要な人物と言葉の定義(チューリングテスト、シンギュラリティ等) 3. 機械学習の具体的手法(古典的機械学習) ・教師あり学習 ・教師なし学習 ※各アルゴリズムの挙動と理論的背景の理解	【2日目】 ディープラーニングの核心と画像処理 4. ディープラーニングの基礎構造(DNN) ・ニューラルネットワークの基本 ・活性化関数の役割 ・学習の仕組み:誤差逆伝播法と勾配降下法 5. ディープラーニングの学習テクニック ・学習を安定させる技術 ・最適化アルゴリズムの進化 ・G 検定に必要な「数理・統計」の基礎知識 6. 畳み込みニューラルネットワーク(CNN)と画像処理 ・CNN の構造 ・代表的なモデルの進化 ・画像認識タスクの種類	【3日目】 自然言語処理と生成 AI・最先端技術 7. 回帰結合ニューラルネットワーク(RNN)と自然言語処理 ・時系列データを扱う仕組み ・自然言語処理の基礎 ・系列変換モデル(Seq2Seq)と Attention メカニズム 8. 生成 AI と Transformer の台頭 ・Attention のみで構成された「Transformer」の衝撃 ・大規模言語モデル(LLM)の仕組み ・拡散モデル(Diffusion Model)と画像生成 AI ・プロンプトエンジニアリングの基礎 9. 強化学習と先端分野 ・強化学習の仕組み ・深層強化学習 ・その他の先端分野
日 時	2027年2月8日(月)～10日(水)【3日間】 13:00～17:00		
受講料	55,000 円(消費税込・教材費込)		
対象者	・AI の知識を基礎から学びたい全従業員の皆様 ・AI を活用した企画・提案が求められる営業職、企画職、マーケティング職の方 ・AI 技術者との円滑な連携が必要なプロジェクトマネージャー、ディレクター職の方		
前提知識	高校卒業レベルの数学に関する基本的な理解		

2日間

JavaScript リアルタイム通信の核心

リアルタイムチャットを実装する方法、ポーリングとブロードキャストの違いを理解します。要件によって、どちらが適しているかを判断するための知識を得て、さらにどう実装するのか、実践的なスキルを短期間で習得することを目指します。

ちょっとしたアプリ開発にも、実装することが大変多くなったリアルタイムチャットの実装を、この機会に極めてみませんか？

内 容	【1日目】 <<カリキュラム概要>> ・リアルタイム通信の歴史と現在: Ajax→WebSocket→サーバー・プッシュ ・ポーリング・ロングポーリングの原理と限界 ・REST 通信との違い/スケーラビリティの課題/キャッシュ制御 <<演習>> ・Express+fetch()でシンプルなポーリングチャットを作る ・ロードなしでメッセージを取得する(チャット更新ロジック)	【2日目】 <<カリキュラム概要>> ・WebSocket の構造と双方向通信の基本/HTTP との違い ・Socket.IO によるイベント駆動チャットの構築フロー ・roadcast のしくみと Rooms/接続状態・切断のハンドリング <<演習>> ・Node.js + Socket.IO でリアルタイムチャットを構築 ・複数ルームに対応したチャットアプリの実装(中級編) ※ご希望があれば WebSocket と HTTP の違いを図解したハンドアウト 比較表:ポーリング/WebSocket/SSE(Server-Sent Events)
日 時	2026年8月27日(木)~28日(金)【2日間】 13:00~17:00	
受講料	40,700 円(消費税込・教材費込)	
対象者	・Node.js・JavaScript の基本文法を軽く習得済みの方 ・LINE に代表されるリアルタイムチャットを js で実装する代表的な方法二種を身に付けたい方 ・ポーリングとブロードキャストの違いを理解し、最適な選択肢を選べるようになりたい方	

2日間

Java と JUnit による品質向上と効率的なテスト設計の基礎

アプリケーションの開発において、テストは品質管理上、避けては通れない工程です。

本研修では、アプリ開発の手戻りや“テスト地獄”を避けるために、各開発工程とテストのつながりを理解した上で、効率よく、且つ堅牢なアプリ開発を実現するための、開発とテストの進め方を学びます。

設計段階からテストを意識するための、資料作成フォーマット例を紹介し、サンプルテスト実施、テスト作成の演習を通じて、実務に役立つ知識とスキルを身に付けます。

内 容	【1日目】 <<カリキュラム概要>> ・しっかりした単体テストが全ての基盤 ・V 字モデルについて ・実務における効率的且つ効果的なテスト設計 ・JUnit などで使用される assert 系メソッドの目的と使い方を理解し、テストコードにおける正しい検証の書き方を学ぶ <<演習>> ・単体テストの確認と自作 配布された単体テストの内容を確認し、実施する 簡単な単体テストを 2 つ以上自作して実施する	【2日目】 <<カリキュラム概要>> ・Eclipse を用いた単体テストの実施と、カバレッジの視覚的確認を通じて、開発現場でのテスト運用を体感する ・単体テストの実施とカバレッジの確認 ・適切な単体テストの件数・網羅率(C0・C1・C2~) ・クロスステップ当たりの適切なエラー件数の指標と自プロジェクトへの反映 ・境界値チェックとモンキーテストの概要と考え方 <<演習>> ・カバレッジ向上と結合テスト設計 Java コンソールアプリの単体テストでカバレッジを確認 カバレッジを 100%にするためのテストケース追加演習 コンソールアプリの結合テストを作成し、カバレッジ 100%にする 境界値チェック、モンキーテストのテストケースを網羅する
日 時	2026年9月10日(木)~11日(金)【2日間】 13:00~17:00	
受講料	40,700 円(消費税込・教材費込)	
対象者	品質向上と、テスト設計を効率的に行えるようになりたい方 メイキングフェーズ後の「テスト地獄」負荷を軽減したい方 網羅的なテスト設計と品質向上を効率的に目指したい方	

2日間

Spring の核心 DI/AOP 基礎徹底

Spring boot が Java アプリケーション開発の主流となって長い年月が経ちましたが、Spring に人気が集まった、その大きな要因となるのが DI と AOP です。

本研修では、この DI と AOP を使いこなすための基礎知識と、実践的なスキルを短期間で習得することを目指します。

具体的な実装例を参照しながら、両概念がフレームワークの中でどう動作しているのかを理解し、その仕組みをいかにアプリケーションの開発に生かしていくのか、そのエッセンスを習得します。

内 容	【1日目】 ≪カリキュラム概要≫ ・DI の基礎概念: 依存性とは何か、なぜ疎結合が重要か ・Spring における DI: XML とアノテーションの両方式 ・DI の実装デモ: @Component / @Autowired の使い方 ≪演習≫ ・ハンズオン: XML 設定ファイルとアノテーションでの DI サンプル作成	【2日目】 ≪カリキュラム概要≫ ・AOP の基礎: 関心事の分離と横断的処理の考え方 ・Spring での AOP 実装: @Aspect / @Around / @Before など ・DI + AOP によるアーキテクチャ設計の実例 ≪演習≫ ・AOP によるログ出力・共通処理の実装演習 ・Spring Boot での統合演習(DI + AOP)
日 時	2026年9月24日(木)～25日(金)【2日間】 13:00～17:00	
受講料	40,700 円(消費税込・教材費込)	
対象者	・Java 初心者～中堅の技術者の皆様 ・「DI や AOP って言葉は聞いたことあるけど…」という方や、設計を柔軟かつ拡張しやすくしたい方	

2日間

モダン C# の核心 ラムダ式と非同期処理

C# によるデスクトップアプリケーションでは、今や非同期処理を避けて通れる開発はほとんど存在しないと言っても良いでしょう。ファイル操作やデータ送受信の待ち時間を有効活用するストレスフリーな実装は、ユーザビリティの要です。

ラムダ式と LINQ、また、ラムダ式と非同期処理は、モダン C# において、切っても切れぬ密接な関係を持っています。

本研修では、ラムダ式と LINQ、非同期処理の実践的な知識とスキルを短期間で習得することを目指します。

内 容	【1日目】 ≪カリキュラム概要≫ ・ラムダ式の基礎(構文、匿名メソッドとの違い) ・デリゲートとイベントの基本、LINQ との関係 ・ラムダ式を使ったイベント処理や LINQ クエリの記述法 ・ハンズオン: LINQ クエリやイベント処理の簡単な演習 ≪演習≫ ・ラムダ式を使わない記述を、ラムダ式で書く ・匿名メソッドで書かれた処理を、ラムダ式に置き換える演習	【2日目】 ≪カリキュラム概要≫ ・非同期処理の背景: 同期と非同期の違い、UI ブロッキングの問題 ・async / await の基本構文と実行フローの仕組み ・Task とスレッド、例外処理の注意点 ・ハンズオン: UI アプリ(WinForms/WPF 想定)での非同期処理実装(例: ボタンを押したら処理待機 + UI 応答性確認) ・発展: 並列処理(Task.WhenAll)やキャンセル処理の紹介(時間が許せば) ≪演習≫ ・配布プロジェクトを元に、非同期処理の拡張を行う
日 時	2026年10月29日(木)～30日(金)【2日間】 13:00～17:00	
受講料	40,700 円(消費税込・教材費込)	
対象者	・C# での Windows アプリ開発に関わる、ラムダ式や非同期処理(async/await)に苦手意識のある初中級レベルの方 ・async/await は使っているが、構造が曖昧で自信がない方 ・ラムダ式を読むのが苦手、LINQ がブラックボックスに感じる方 ・実例で腑に落としたい、細かいところを質問したい方	

2日間

PostgreSQL jsonb 実践

json は、mcp(Model Context Protocol)やモデル管理、ロギングと、AI 関連の開発において重要な役割を持つ、構造化されたデータ形式です。また、jsonb は、高速な検索と高度なデータ操作を可能にする PostgreSQL の特徴的なデータ型です。本研修では、他 DB の json 型と、jsonb 型の違いを理解した上で、ラムダ式に近い記述法の jsonb 特有の SQL の仕組みを紐解き、効率の良い CRUD 操作と、一歩踏み込んだ複雑な SQL の組み立て方をマスターします。

内 容	<p>【1日目】</p> <p>≪カリキュラム概要≫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・json / jsonb の違いと特徴 ・jsonb 型の構造とネストデータの扱い方 ・基本的な CRUD 操作 (INSERT, SELECT, UPDATE, DELETE) ・jsonb 向けの演算子と関数 (->, ->>, #>, @>, ? など) ・ハンズオン:実データに対して jsonb での CRUD 演習 <p>≪演習≫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サンプルテーブルに JSON データを格納し、構造の分解、更新、抽出を行う ・実務データに近い構造で、感覚を掴む練習 	<p>【2日目】</p> <p>≪カリキュラム概要≫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・複雑な条件検索とネスト構造の処理 ・GIN インデックスとパフォーマンスの最適化 ・関数インデックス、パーシャルインデックスなどの応用技法 ・事例:AI ログ・設定・チャット履歴の jsonb 活用ケーススタディ ・ハンズオン:パフォーマンス改善と検索最適化の実践 <p>≪演習≫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ネストした jsonb に対する条件検索を設計し、インデックス有無による実行速度の違いを比較する ・現場で「詰まる」部分を体感しておく内容
日 時	2026年11月26日(木)~27日(金)【2日間】 13:00~17:00	
受講料	40,700 円(消費税込・教材費込)	
対象者	PostgreSQL の基本操作を理解しており、AI や Web 開発などで JSON データを扱う必要がある方 jsonb 型の活用に自信を持ちたい初中級エンジニアの方	
前提知識	PostgreSQL の基礎的な使い方についてご理解いただいている方	

2日間

Laravel の核心 Eloquent と Façade

Web アプリ開発では最強と言われる PHP + Laravel の開発効率は、全ての言語 + フレームワークの組み合わせと照らし合わせても、群を抜いて高いと言えます。その開発効率を支える重要な要素が、Eloquent と呼ばれる DB の抽象化技術であり、ユーティリティクラスのスコープを柔軟にするための Façade の存在です。

本研修では、DB 抽象化の基礎知識と、テーブル間の関連付けの記述法、さらにファサードを使いこなす利点、実践的なスキルを短期間で習得することを目指します。

内 容	<p>【1日目】</p> <p>≪カリキュラム概要≫</p> <p>～Eloquent 入門と実践的データ操作～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・Laravel 概要と MVC 構造の復習 ・Eloquent ORM とは (ActiveRecord パターン) ・モデルの作成と命名規則 ・マイグレーションの基礎 (php artisan migrate) ・シーディングとファクトリ (開発時のデータ投入) ・Eloquent での基本的な CRUD 操作 all(), find(), create(), update(), delete() ・スコープの基礎 (where チェーン、ソート、limit) <p>≪演習≫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・簡単な「Wiki 管理システム」モデルを作成し、データベースと連携 ・CRUD 画面を作らず、Tinker またはルート経由で操作を試す ・Book モデルを作成 → マイグレーションでカラム定義 ・シーダーでダミーデータを投入し、一覧取得・追加・更新・削除を体験 	<p>【2日目】</p> <p>≪カリキュラム概要≫</p> <p>～リレーションと Façade 活用の実践～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・モデル間のリレーション ・リレーション経由のアクセス (\$user->posts など) ・リレーションの Eager Loading と Lazy Loading の違い ・クエリビルダと Eloquent の違い、併用の考え方 ・Façade とは？ (サービスコンテナとサービスプロバイダ) ・Laravel の主要な Façade の紹介 (DB, Log, Storage, Validator など) ・Façade の内部構造を簡単に追う (Façade クラスの仕組み) <p>≪演習≫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「ユーザーと投稿」のモデルを使い、1 対多のリレーション実装 ・リレーション経由でのデータ取得を体験し、with 句による Eager Loading の違いを比較 ・Log や Validator などの Façade を実際に使った処理 ※余力があれば、独自 Façade の作成概要(紹介レベル) <p>※ご希望により 関数インデックスの話題も Facades に絡めて触れる Str::of()のような静的 Façade の連鎖的処理 関数的スタイルと Façade の比較等</p>
日 時	2026年12月17日(木)~18日(金)【2日間】 13:00~17:00	
受講料	40,700 円(消費税込・教材費込)	
対象者	PHP+Laravel の理解を深め、効率的な設計と堅牢なアプリの開発に自信を付けたい方 Laravel におけるテーブル間の関連付け(一対多、多対多)の理解を深め、実装イメージを明確にしたい方 view からコントローラからも呼び出せるファサードの作成方法と利用法を理解したい方	

ヒューマンスキル・ビジネススキル

3日間

IT 技術者のためのドキュメンテーション

～曖昧なドキュメントによる「手戻り」「コスト増」をなくす、伝わる技術文書作成術～

IT 技術者に必要不可欠な文書表現、ドキュメント作成のスキル等を理論と実践を通じて身につけます。

ドキュメンテーション実習を個人ワークのみならずグループワークで実施することにより、参加者の方々と交流しながら、楽しく身に付けることができます。

内 容	<p>【1日目】</p> <p>◎研修の目的と目標</p> <ul style="list-style-type: none"> ドキュメント品質がプロジェクトの成否を分ける理由 <p>1. IT 業界におけるドキュメントの重要性</p> <p>(1) システム開発におけるドキュメントの役割</p> <ul style="list-style-type: none"> 「仕様か欠陥か」の不毛な議論をなくすために 「暗黙の了解」が引き起こすプロジェクト失敗事例 <p>(2) IT 現場で求められるドキュメントの種類</p> <p>(3) 分かりにくいドキュメントの問題点を洗い出す</p> <p>2. 「伝わる」ドキュメントの作成手順</p> <p>(1) 記載事項の抽出(ブレインストーミング)</p> <ul style="list-style-type: none"> 思考の抜け漏れを防ぐ情報の洗い出し 情報の関係性を整理するグルーピング 	<p>【2日目】</p> <p>2. 「伝わる」ドキュメントの作成手順</p> <p>(2) ドキュメントの構成(アウトライン作成)</p> <ul style="list-style-type: none"> IT 技術文書の標準的な構成パターン 相手を納得させる論理的な構成(PREP法など) <p>3. 誤解を生まない文章表現</p> <p>(1) 日本語特有の曖昧さを排除するテクニック</p> <ul style="list-style-type: none"> ひらがな、カタカナ、漢字の最適なバランス 一文を短く、シンプルにする(長文の回避) 接続詞を効果的に使い、論理関係を明示する 結論を先に書くための文章術 主語と述語のねじれを防ぐ 文末表現の統一ルール 正しい敬語の使い方、よくある間違い <p>(2) ドキュメント別の文章ポイント(議事録、報告書、メールなど)</p>	<p>【3日目】</p> <p>4. 総合ドキュメント作成演習</p> <ul style="list-style-type: none"> 事前に設定したテーマでドキュメントを作成 参加者同士での相互レビュー(ピアレビュー) 講師による個別フィードバックと改善指導 <p>◎総まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> 自己成長のためのアクションプラン策定
日 時	2026年8月3日(月)～5日(水) 13:00～17:00		
受講料	55,000 円(消費税込・教材費込)		
対象者	<ul style="list-style-type: none"> 仕様書・設計書・報告書等の作成機会が多い、入社3年以内の若手 IT 技術者 DX 推進担当として、他部門や経営層に分かりやすい資料作成が求められる方 		
前提知識	Word または Google ドキュメントの基本的な操作が行えること。		
備考	<p>※本講座では、業務で作成するドキュメントを題材に演習を行います。事前に文章化するテーマを1つ考えておいてください。</p> <p>【テーマの例】</p> <ul style="list-style-type: none"> 企画書 (例. スマホアプリの企画) 報告書 (例. セキュリティ対策実施状況報告) 提案書 (例. タブレット端末導入のご提案) 		

3日間

IT 技術者のためのコミュニケーション

～「論理的」で「伝わる」意思疎通の技法～

相手の真意を理解し、自分の意見を相手にわかりやすく伝える力を理論と実践を通じて身につけるコミュニケーション研修です。

各種チャレンジやプレゼンコンテスト、等により参加者の方々と交流でき、楽しく身に付けることができます。

内 容	<p>【1日目】</p> <p>◎研修の目的と目標</p> <ul style="list-style-type: none"> コミュニケーションとは人間関係の構築と意思疎通 なぜ、コミュニケーションが重要か? 論理性とコミュニケーション <p>1. 人間関係の構築</p> <p>(1) 人付き合いが上手な人は何が違う?</p> <p>(2) お願いの仕方 7か条</p> <p>(3) 傾聴力チェック演習</p> <p>2. ロジカルコミュニケーション</p> <p>(1) 論理とは</p> <p>(2) 論理の基本形</p>	<p>【2日目】</p> <p>3. 誰でもできる、ロジカルシンキング</p> <p>(1) ロジカルの 4 ステップ</p> <p>(2) 個人ワーク</p> <p>(3) G 内発表とフィードバック</p> <p>4. より強固なロジカルシンキング</p> <p>(1) why so? So What?</p> <p>(2) MECE</p> <p>(3) ストーリー性</p> <p>5. プレゼンテーション</p> <p>(1) なぜ、プレゼンが必要か?</p> <p>(2) プレゼンテーションの3Cとは?</p> <p>(3) 論理的なプレゼン</p>	<p>【3日目】</p> <p>6. プレゼンテーションの導入</p> <p>(1) 自己紹介でつかむ</p> <p>(2) ○値法でつかむ</p> <p>(3) クイズ法でつかむ</p> <p>7. プレゼンテーションの本論</p> <p>(1) 説明型</p> <p>(2) 主張型</p> <p>(3) 提案型</p> <p>8. 実践、プレゼンテーション企画</p> <ul style="list-style-type: none"> 実際の仕事を題材にして、プレゼンテーションプランを練る ドキュメント作成 講師からの個別指導 リハーサルと相互フィードバック <p>9. プレゼンテーションの実践</p> <ul style="list-style-type: none"> 個別発表 講師コメント <p>◎総まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> 自己成長のための指針
日 時	2026年8月24日(月)～26日(水) 13:00～17:00		
受講料	55,000 円(消費税込・教材費込)		
対象者	<ul style="list-style-type: none"> IT 技術者 業務上意思疎通の力を必要としている方 		
前提知識	特になし		
備考	<p>※研修参加にあたり受講者は、「自社やお客様に提案したいこと」について前もって考えておいてください。</p> <p>研修当日書き出していたく演習があります。</p>		

3日間

IT 技術者のためのネゴシエーション

～社外・社内交渉を Win-Win にするために～

研修受講者が業務で経験する実際の交渉事例を元にネゴシエーションスキルを理論と実践により身につけます。
実際の事例を使ったネゴシエーションゲームやロールプレイにより他の方々と交流でき、楽しく身に付けることができます。

内 容	【1日目】 ◎研修の目的と目標 ・IT 業界とネゴシエーション 1. ネゴシエーションにおける3類型 (1) セルフチェックテスト (2) 交渉ゲームによる確認 (3) 交渉を好きになるには？ 2. ネゴシエーションの基本 (1) ネゴシエーションで最も重要なこと (2) ネゴシエーションの5プロセス (3) 論理と心理の活用 (4) 逆提案と妥協のスキル	【2日目】 3. 交渉を問題解決に変えるには？ ・ロールプレイ 4. パイをふくらませる交渉とは？ ・個人・グループワーク・発表 ・解説・振り返り	【3日目】 5. 事例研究 ～ユーザーとベンダー相互の立場からのロールプレイ～ ・個人ワーク ・グループワーク ・ロールプレイ(3～4回繰り返し) ・解説・振り返り ◎総まとめ ・自己成長のための指針
日 時	2026年9月1日(火)～3日(木)【3日間】 13:00～17:00		
受講料	55,000 円(消費税込・教材費込)		
対象者	IT業界にお勤めで、業務上交渉力・提案力を必要としている方、今後必要とされる方 その他の業界にお勤めで DX 推進のために交渉力・提案力を必要としている方、今後必要とされる方		
前提知識	「IT 技術者のためのコミュニケーション」を受講していることが望ましい		
備 考	※研修参加にあたり、「過去にお仕事で経験した最も大変だった交渉経験」について前もって考えておいてください。差し障りのない範囲でインタビューさせていただくことがあります。		

3日間

IT 技術者のためのリーダーシップ

～「部下育成」、「動機づけ」、「ビジョン提示」について学ぶ～

IT 人材に必要な不可欠な部下育成のスキル、会議運営のスキル、ビジョン・目標設定のスキルを理論と実践により身につけます。
実際の事例を使った様々なロールプレイ、ディスカッション等により参加者の方々と交流でき、コンピテンシー(高業績者の行動特性)を学びあうことができます。
チームメンバーやパートナーの強み・弱みを把握してコーチングにより育成することができます。

内 容	【1日目】 リーダーシップ概論 ～コーチング編～ ◎研修の目的と目標 ・なぜ、リーダーシップが発揮できないのか？ 1. リーダーシップとは (1) 3つのキーワードで理解する (2) あなたはどちら、マネジメントとリーダーシップの違い (3) ビジョンの提示 (4) 人々の力を引き出す (5) 変革の実現 2. 部下・後輩育成のためのコーチング (1) 6つの質問の使い分け (2) コーチングの4つのコツ (3) コーチングとティーチングの使い分け 3. コーチングロールプレイ (1) 目標の明確化とは？ (2) 問題を認識するには？ (3) 創造的な解決策の創出には？ (4) アクションプランの与え方	【2日目】 リーダーシップ概論 ～ファシリテーション編～ 4. 自己のリーダーシップスタイルを知る (1) リーダーシップチェックテスト 5. ファシリテーションとは (1) ファシリテーションの2つの目的 (2) リーダーの役割理解促進演習 6. リーダーシップとマネジメントの違い (1) 自己のリーダーシップ、マネジメント発揮度判定演習 7. ビジョンの策定 (1) ビジョンの重要性 (2) 分析が先か？ 目標が先か？ (3) ビジョンの事例	【3日目】 リーダーシップ概論 ～ビジョン策定編～ 8. ビジョン策定演習 ・スキルの3分類 ・良いビジョンとは ・SWOT 分析との関係 ・個別発表 ・受講者からのフィードバック ・講師コメント ◎総まとめ ・自己成長のための指針 「自己の強みを生かしたリーダーシップのあり方」
日 時	2026年10月5日(月)～7日(水)【3日間】 13:00～17:00		
受講料	55,000 円(消費税込・教材費込)		
対象者	・IT業界にお勤めで、業務上リーダーシップを必要としている方、今後必要とされる方 ・その他の業界にお勤めで DX 推進のためにリーダーシップを必要としている方、今後必要とされる方		
前提知識	「IT 技術者のためのコミュニケーション」を受講していることが望ましい		
備 考	※研修参加にあたり、「現在のお仕事を通じて成し遂げたいこと」について前もって考えておいてください。研修当日書き出していたら演習があります。		

1日間

ゲーム感覚で学ぶ問題解決の基本

～まずはここから！若手のための解決力ブートキャンプ～

ゲーム感覚で楽しく学ぶことで、問題解決を実践するイメージを把握しそのポイントを身につけます。
問題解決における特にコアとなる部分について、その要点と具体的方法を身につけます。

内 容	【1日目】 1. 問題解決の基本 ・問題とは／問題解決とは ・問題解決の種類 ・問題解決のステップとコア 2. ミニ演習 ・日常業務で起こりがちなケース ・なぜなぜを使って真因を探る ・解決策のアイデアを出し合う 3. 問題解決対抗ゲーム(その1) ・発生した状況の提示 ・カードによるヒント情報開示 ・なぜなぜを駆使して原因探索 ・ここまでのシェア合戦 4. 問題解決対抗ゲーム(その2) ・解決策のアイデア ・カードによるヒント情報開示 ・創造的・奇想天外解決策 ・ここまでのシェア合戦 5. 振り返りとまとめ ・感想シェア ・今後のアクション宣言
日 時	2026年6月22日(月)【1日間】 13:00～17:00
受講料	22,000円(消費税込・教材費込)
対象者	問題解決をこれから学ぶ方
前提知識	特に必要なし(実務経験半年以上が望ましい)

1日間

プレイングマネージャーのためのチームマネジメント入門

～知っておきたい「士気と成果の上がるチーム」のつくり方～

IT 業界においては急速な技術進化や人材育成が急務の状況から、プレイングマネージャーが常に必要とされています。本研修では、チームの一体感と自律的行動を引き出す関わり方の原則を身につけて業務に適用させていきます。

内 容	【1日目】 1. プレイングマネージャーとは ・プレイングマネージャーとは ・プレイングマネージャーとは何をする人なのか ・プレイングとマネジメントとの違い ・クイズ:「あなたのチームが動かないのは？」 2. 理想のチームとチームを機能させる要素 ・ワーク:「理想のチームってどんなチーム？」 ・チームを適切に機能させる3つの構成要素 ・共有／振り返り／講師コメント・まとめ 3. プロジェクト実践におけるポイント ・ゲーム:「プロジェクトの成功を目指せ！」 ・制限時間内での成果達成を目指す ・共有／振り返り／講師コメント・まとめ 4. プレイングマネージャーの意思決定と合意形成 ・ケース:「メンバー間のコンフリクトを解消せよ！」 ・意思決定と合意形成のポイント ・共有／振り返り／講師コメント・まとめ 5. 明日からの行動実践と総まとめ ・アクションプランの作成 ・自己宣言で共有する ・研修総まとめ
日 時	2026年8月31日(月)【1日間】 13:00～17:00
受講料	22,000円(消費税込・教材費込)
対象者	プレイングマネージャーを目指そうとする方 既にプレイングマネージャーとなっている方
前提知識	特に必要なし(実務経験1年以上が望ましい)

1日間

プレイングマネージャーのための部下・後輩育成の極意

～若手メンバーを戦力に変える育成マネジメントのコツ～

IT 業界においては急速な技術進化や人材育成が急務の状況から、プレイングマネージャーが常に必要とされています。本研修では、部下・後輩の成熟度に応じて適切な指導のスタイルを選択し、フィードバック、動機付け、励まし等の実践スキルを身に付けていきます。

内 容	<p>【1日目】</p> <ol style="list-style-type: none"> 育成するとはどういうこと？ <ul style="list-style-type: none"> 育成する／戦力化するとは プレイングマネージャーに求められる育成とは クイズ「あなたの理想の先輩は？」 育成における原則を理解する <ul style="list-style-type: none"> ワーク「育成することの自己診断」 育成における重要な3ステップ 共有／振り返り／講師まとめ OJTの基本スキルを身に付ける <ul style="list-style-type: none"> ロールプレイ：「新任メンバーに対するOJT」 観察／フィードバック／再演 共有／振り返り／講師まとめ 1on1コミュニケーションの体得 <ul style="list-style-type: none"> ペアワーク：「後輩との1ON1で聴くスキルの強化」 観察／フィードバック／再演 共有／振り返り／講師まとめ 明日からの行動実践と総まとめ <ul style="list-style-type: none"> アクションプランの作成 自己宣言で共有する 研修総まとめ
日 時	2026年10月19日(月)【1日間】 13:00～17:00
受講料	22,000 円(消費税込・教材費込)
対象者	プレイングマネージャーを目指そうとする方 既にプレイングマネージャーとなっている方
前提知識	特に必要なし(実務経験 1 年以上が望ましい)

2日間

キャリアの”未来”を描ける職場をつくる:1on1 実践ワークショップ

～1on1 実践ワークショップ～

1on1 の目的と意義を理解し、単なる評価中心の面談ではなく、成長と信頼を育てる場へと変化することを目的とした研修です。傾聴・質問・フィードバックのスキルを実践的に体得し、相手の内省と行動変容を引き出せるようになることを目指します。

内 容	<p>【1日目】</p> <ol style="list-style-type: none"> キャリア支援型 1on1 の考え方 <ul style="list-style-type: none"> 「評価」ではなく「対話」 心理的安全性とは何か:講義+ペアディスカッション 信頼関係を築くコミュニケーション <ul style="list-style-type: none"> 聴く力(傾聴・受容・共感) 心を開く質問と閉ざす質問:ロールプレイ+解説 「問い」で引き出す 1on1 演習① <ul style="list-style-type: none"> キャリア観を引き出す質問づくり 「過去→現在→未来」のストーリーを聴く:ワーク+ペア実践 実践ロールプレイ <ul style="list-style-type: none"> 1on1(15分)→フィードバック→役割交代 ふり返し:「自分の関わりのクセを知る」:ロールプレイ+グループ共有 まとめ・次回への課題設定 <ul style="list-style-type: none"> 1on1 記録シートを使った実践課題説明:まとめ+課題説明 	<p>【2日目】</p> <ol style="list-style-type: none"> キャリアの“未来”を描く支援 <ul style="list-style-type: none"> キャリアの 3 軸(仕事観・強み・方向性) 支援者としての関わり方:講義+ワーク 問いをデザインする <ul style="list-style-type: none"> 未来志向の質問例を考える キャリアの節目に必要な対話テーマ:ワーク+共有 実践ロールプレイ②:未来を描く 1on1 <ul style="list-style-type: none"> 「やりたい姿」や「次の一歩」を引き出す 行動支援のためのフィードバック:ロールプレイ+講師フィードバック 職場での定着化に向けて <ul style="list-style-type: none"> 1on1 を続ける仕組みづくり 組織文化として根づかせるための工夫:グループ討議+発表 まとめと行動宣言 <ul style="list-style-type: none"> “キャリアを描ける職場”に向けた宣言作成 振り返り・クロージング
日 時	2026年12月15日(火)～16日(水)【2日間】 13:00～17:00	
受講料	40,700 円(消費税込・教材費込)	
対象者	管理職・リーダー・メンターなど、部下やメンバーとの 1on1 面談を担う立場の方 キャリア支援や育成面談の質を高めたい方 自律的キャリア形成を促す組織文化づくりに関心のある方	

2日間

「AI 時代を導く俯瞰力」—自分の軸で考え、未来をひらくメタ思考トレーニング

～自分の軸で考え、未来をひらく～

AI時代に必要な「俯瞰的な思考力」と「主体的な判断力」を養います。AIの出力を鵜呑みにせず、自ら問い、判断する“自分軸”を確立することで、情報に左右されない意思決定が可能になります。

また、複雑な事象を俯瞰して本質を見抜く力を高め、課題の整理や優先順位付けの精度を向上させます。さらに、AIに依存するのではなく共創する姿勢を身につけ、“AIに導かれる人”から“AIを導く人”へと意識を転換します。

内 容	【1日目】 1.「AI と人間の思考の違い」 -ロジック・文脈理解・創造性の比較- 2.ワーク「AI に質問してみよう：問いの質で答えは変わる」 質問の書き換え・比較(思考力体験) 3.ワーク「メタ思考トレーニング」 -事象を俯瞰して構造化するワーク- 多面的に捉える力を磨く 4.共有ディスカッション 視点・解釈の違いを発見 5.振り返りとまとめ 自分の思考のクセ整理	【2日目】 6.俯瞰力とは何か -鳥の目・虫の目・魚の目で考える-(多角的な視点習得) 7.ワーク「未来洞察 × AI 共創」 -AI を使って“未来の課題”を描く-(AI と人の共創を実践体験) 8.ワーク④「自分の判断軸マップ作成」 -価値観・優先順位を構造化-(自分のブレない軸を可視化) 9.発表&フィードバック 思考プロセスの違いを共有し、深める 10.総まとめ AI 時代を導くとは何か？
日 時	2026年12月21日(月)～22日(火)【2日間】 13:00～17:00	
受 講 料	40,700 円(消費税込・教材費込)	
対 象 者	AI 活用を仕事に取り入れ始めた若手～中堅社員の方 AI の提案や出力をうのみにせず、思考力・判断力を磨きたい方 複雑な課題に対して、視野を広げ、構造的に考えたいリーダー候補の方	

2日間

生成 AI を活用した「超」時短術

～明日から変わる働き方～

本研修では、生成 AI を活用して思考整理・資料作成・要約・発想のスピードを高め、仕事の“時間を創り出す”方法を体感します。

あわせて、AI に任せる業務と人が担うべき業務を見極め、仕事設計を再構築する視点を身につけます。

さらに、AI を共通言語としてチームの業務共有や会議効率を高め、自己効率とチーム効率の両立を実現します。

生まれた余白の時間が、学びや成長、人生の豊かさにつながることも実感できる内容です。

内 容	【1日目】 1.時間の本質をつかむ ・時間の 3 分類(投資/消費/浪費) ・忙しさの正体を可視化する ワーク:1 日の時間の使い方を分析 2.優先順位のつけ方 × AI ・緊急・重要の 4 象限のポイント ・AI に観点を追加して“抜け漏れ防止” ワーク:AI と一緒に自分の業務を 4 象限に整理 3.AI で思考整理・要約・発想力 UP ・ロジック整理・論点出し・要約 ・プレスト・代替案の生成 ワーク:自分のテーマを AI で構造化 4.AI で資料・文書の時短 ・メール/議事録/提案資料の下書きを自動化 ・「初稿は AI、仕上げは自分」の分業術 ワーク:実際の文書を AI で短時間作成 5.まとめ ・今日の振り返り ・削減できた時間の共有 ・「AI に任せる仕事/自分でやる仕事」を整理	【2日目】 6.自分軸 × 理想の一日のデザイン ・自分の価値観整理 ・AI とつくる“理想の 24 時間” ワーク:理想の 1 日のタイムテーブル作成 7.業務プロセスの見直し ・タスク分解 ・AI を入れるポイントの見極め ワーク:業務のフローを AI と再設計 8.個人・チームで行うタイムマネジメント ・時間短縮テクニック ・時短につながる生成 AI 活用 ・時間を共有・活用するチームマネジメント ・非効率と改善提案 ワーク:時短改善ポイント洗い出し 9.人生全体の時間最適化 ・余白時間が生み出す豊かさ ・仕事と人生のバランス再構築 ワーク:AI とつくる理想の 1 週間スケジュール 10.行動宣言・まとめ ・タイムマネジメント 7 原則まとめ ・明日から実行できるタイムマネジメント改善プランを完成させる
日 時	2027年2月1日(月)～2日(火)【2日間】 13:00～17:00	
受 講 料	40,700 円(消費税込・教材費込)	
対 象 者	仕事量が増え、業務の優先順位づけに悩んでいる方 残業を減らしながら、生産性と成果の質を高めたい方 チームや組織で「働き方改革」や「AI 活用推進」を担うリーダー層の方	

2日間

IT 技術者のためのメンタルヘルス・マネジメント

～心を整える技術～

本研修では、心の管理法を習得する心理学から考えられたメンタルヘルス・マネジメント手法を提供します。心理学を基礎から学ぶことにより、個人の立場から具体的な行動レベルの知識を習得することができます。また、管理監督者の立場からメンタルタフネスを指導する方法や実際に起こり得る具体的な職場での対処法を学びます。

内 容	【1日目】 1. 心理学の基礎 (1) 心理学の基礎 (2) 心理学の歴史 (3) 身近なものから分かる心理(行動・色など) 2. 心理学の応用 (1) 心理学の応用と心の健康について (2) 現代の心の病気について (3) メンタルヘルスと睡眠 3. メンタルヘルス・マネジメント (1) 健康な心の状態とは (2) ストレッサーとストレス度 (3) ストレスの書き出し (4) ストレス度チェック (5) セルフメンタルケアとは・・・ (6) ビリーフチェンジ(ネガ・ポジ変換法) (7) 感情コントロール(クリアリング法)	【2日目】 4. 自分を知らう (1) 色彩心理学分析 (2) 個々の行動パターンを分析 (3) 心の強さを知らう (4) メンタルタフネスを作る 5. 職場で起きやすいハラスメント対策 (1) パワーハラスメント (2) セクシャルハラスメント (3) モラルハラスメント 6. 職場でのコミュニケーション方法 (1) 予防・早期発見の基本 (2) メンタルヘルス不全者のサイン (3) 大切なコミュニケーション方法(聴く・話す) (4) 色彩をコミュニケーションに活かす方法 (5) 相談を受けた際の注意・対応 (6) アンガーマネジメント 7. 総合演習 ・職場でのケーススタディ1、2、3 ・受講者からのフィードバック・講師コメント ◎総まとめ メンタルヘルス・マネジメントのための指針 ～研修成果お持ち帰りシートの記入と全員発表
日 時	2026年11月9日(月)～10日(火)【2日間】 13:00～17:00	
受 講 料	40,700 円(消費税込・教材費込)	
対 象 者	メンタルヘルス・マネジメントを身に付けたい方	

1日間

アンガーマネジメント×褒め方叱り方トレーニング

～怒りの感情をコントロールし、多様性受容を養うコミュニケーション術～

現代の職場では、人それぞれの価値観を尊重した適切なコミュニケーションが組織の成功と健全な労働環境の維持に欠かせない要素となっています。本研修では、参加者がアンガーマネジメントの基礎知識を習得し、怒りの感情を適切にコントロールする方法を学ぶことに重点を置いています。また、部下や後輩を効果的に指導し、褒めることと叱ることのバランスをとったコミュニケーション技術を高めることを目指します。

内 容	【1日目】 1. 怒りの感情のコントロール (1) アンガーマネジメントとは？ (2) 怒りとは？ (3) 怒りの4タイプとは？ (4) 自身の怒りを知らう(簡易診断) 2. 怒りの感情をコントロールするテクニック3つ (1) 衝動のコントロール (2) 思考のコントロール (3) 行動のコントロール	3. 部下、後輩への叱り方(注意・指導)を学ぶ (1) 叱ることの目的とは？ (2) 叱ることの悪循環 (3) 部下や後輩に好かれる叱り方を学ぶ (4) ブレイクパターン法とは？ (5) 叱り方トレーニング法 4. 叱ると褒めるでモチベーションアップ (1) 褒めることとは？ (2) 怒ると叱るの違いは？ (3) 褒めると叱るのトレーニング 5. 総合演習 ・職場でのケーススタディ ・受講者からのフィードバック・講師コメント
日 時	2026年12月14日(月)【1日間】 13:00～17:00	
受 講 料	22,000 円(消費税込・教材費込)	
対 象 者	アンガーマネジメントについて基礎知識を学びたい方	

助成金のご案内

正社員の職務に必要な知識・技能の向上のために人材開発支援助成金を使ってみませんか？

助成金の詳細については、厚生労働省のホームページ、または岩手労働局職業対策課分室へお問い合わせ下さい。

人材開発支援助成金

人材開発支援助成金は、労働者の職業生活設計の全期間を通じて段階的かつ体系的な職業能力開発を効果的に促進するため、雇用する労働者に対して職務に関連した専門的な知識及び技能の習得をさせるための職業訓練などを計画に沿って実施した場合や人材育成制度を導入し労働者に適用した際に、訓練経費や訓練期間中の賃金の一部等を助成する制度です。詳細については、ホームページをご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/kyufukin/d01-1.html

【人材育成支援コース】

・職務に関連した知識や技能を習得させるため、OFF-JTにより実施される **10 時間以上**の訓練

助成額及び助成率	中小企業		中小企業以外	
		賃金要件又は資格等手当要件を満たす場合		賃金要件又は資格等手当要件を満たす場合
経費助成	45%	60%	30%	45%
賃金助成(1人1時間あたり)	760 円	960 円	380 円	480 円

◆利用できる事業主

- ・雇用保険の適用事業所
 - ・職業能力開発推進者の選任、事業内職業能力開発計画、職業訓練実施計画届の作成 など
- ※助成金受給に際しては他にも要件があります。

◆助成対象となる訓練形態

- ・事前に申請手続きを行い、認定された講座
- ・実訓練時間数の 8 割以上出席すること

◆対象者

- ・雇用保険の被保険者

◆支給限度額など

- ・助成対象となる訓練コース数は 1 人あたり 1 年度 3 コースまで
- ・1 事業所が 1 年度に受給できる助成上限額は 1,000 万円

◆助成金活用例(岩手県内中小企業の例)

受講期間 3 日間(20.5 時間)

受講料 82,500 円(消費税込) の場合

経費助成	37,100 円	経費(82,500 円)の 45%
賃金助成	15,500 円	760 円×20.5 時間
合計	52,600 円	
実質負担額	29,900 円	

※制度・内容が改正されている場合があります。最新の情報は厚生労働省のホームページをご確認ください。

研修受講のご案内

◆研修内容について

受講者の実務経験、実施時点での技術動向等を鑑み、より最適な研修を実施することを心がけております。ソフトウェアやライブラリの更新、最新の情報に沿った研修内容へ改善のため、趣旨を逸脱することなく研修内容を更新させていただくことがあります。予めご了承願います。

◆お申込み

受講申込書に必要事項をご記入の上、FAX、郵送、E-Mail のいずれかでお申し込みください。

開催1ヶ月前、遅くとも2週間前までのお申込みにご協力をお願いします。

なお、受講申込書は当社ホームページにも様式がございますのでダウンロードの上ご利用ください。

◆お申込み特典

研修2週間前までに3名様以上まとめてお申込みいただいた場合、受講料が10%OFFになります。

※新入社員研修(全科目受講・科目選択受講)及びPMP®受験対策基礎講座は割引対象外となりますので、ご了承願います。

◆受講料のお支払いについて

受講料は請求書をご確認の上、弊社指定の口座へお支払いください。なお振込手数料はお客様のご負担にてお願いいたします。

研修初日から7営業日以内の受講申込取消につきましては、受講料を全額ご負担いただきますので、あらかじめご了承ください。

◆その他

申込者数や講師の都合などにより、研修内容や研修日程の変更、あるいは研修の開催を中止する場合がございます。当社研修では最小催行人員の規定はありません。科目ごとの事情により変動いたしますのでご了承願います。

その他のご案内

◆パンフレットの内容に関して

諸般の事情により、止むを得ず講師変更や日程変更が発生する場合があります。

変更が発生した場合の最新の日程についてはホームページにて随時掲載いたします。最新の情報については、ホームページをご確認ください。

◆テキストおよび zoom ミーティング ID の送付について

研修開催1週間程前にご請求書と研修テキスト、zoom 接続のためのミーティング ID をお送りいたします。

◆年間研修計画提示のお願い

年間研修計画をお持ちで当社研修へ派遣計画がある場合、円滑に遂行できるよう計画書をいただきたくお願い申し上げます。様式は問いませんので「どの研修に何人」という資料で結構です。

また、本申込としては扱いませんので実際の受講義務は発生しません。

本申込は都度ご連絡願います。

受講申込書

研修名	研修開催日	受講料 (教材費込・消費税込)
	月 日～ 月 日	円

フリガナ	所属部署・役職		
受講者名1			
生年月日	年 月 日(才)	性別	男・女
E-Mail			

フリガナ	所属部署・役職		
受講者名2			
生年月日	年 月 日(才)	性別	男・女
E-Mail			

会社名			
住所	〒		
TEL		FAX	
申込責任者 氏名		申込責任者 所属・役職	
E-Mail			

※ 複数枚必要な場合はコピーの上でお使いください。

※ 研修開始 7 日以内の受講申し込み取消は受講料・教材費・消費税を全額お支払い頂きます。

【個人情報保護に関して】

※ 受講者の個人情報は研修運営の目的においてのみ使用いたします。

※ 窓口担当者の方の情報に関しては研修事務連絡のほか、当社からの研修案内の送付等に活用させていただきます。他社への情報開示等は一切行いません。

株式会社 岩手ソフトウェアセンター

TEL 019-621-5454 FAX 019-621-5464

お申込み・お問い合わせ

株式会社岩手ソフトウェアセンター
(研修担当まで)

〒020-0045
岩手県盛岡市盛岡駅西通二丁目9番1号
マリオス 9F

[TEL] 019-621-5454
[FAX] 019-621-5464
[E-Mail] seminar@isop.ne.jp
[URL] <http://www.isop.ne.jp/isc/>