

伊丹 恵理奈 (いたみ えりな)

社会保険労務士 研修講師

伊丹恵理奈社労士事務所 代表

国家資格キャリアコンサルタント



愛媛県生まれ。埼玉大学経済学部卒業後、南海放送にアナウンサーとして入社。瀬戸内海放送、山陽放送と合わせ12年間、主に報道・スポーツの分野で「地方の今」を伝え続けた。

番組で報道した「消えた年金問題」「格差社会」などから労働問題や社会保険制度に興味を持ち、2012年社会保険労務士試験に合格。翌年、伊丹恵理奈社労士事務所開業。開業から一貫して研修・セミナーを通して企業の人材育成に携わっている。ライフワークとして行っている仕事と育児・介護の両立、ハラスメント防止のコンサルティングにも定評あり。

◎主な研修・講演実績 登壇実績：1000回以上

- 企業・団体：東京ガス、パナソニック、津山信用金庫、埼玉県経営者協会、TKC中国会、広島市商工会議所等
- 自治体・学校：愛媛県、横浜市、川崎市、岡山市、高松市、倉敷芸術科学大学、岡山学芸館高校等
- ★厚生労働省事業「中小企業育児・介護休業等推進支援事業」仕事と家庭の両立プランナー（H25年～）
- ★21世紀職業財団「ダイバーシティ客員講師（R5年～）」
- ★スポーツ庁事業「スポーツキャリアサポートコンソーシアム」アスリートキャリアコーディネーター（R5年～）

◎主な講演・研修テーマ

<月曜日が待ち遠しい職場づくり>

- ・ワクワクしながら成長する組織の仕組み作り
- ・お互いを認め合う組織風土・環境作り
- ・ワークとライフの絶妙なバランスを可能とするマネジメント



<信頼される人材の人間力アップ>

- ・部下のやる気を引き出すリーダー・管理職
- ・ストレスや怒りの感情をコントロールできる人材
- ・物の見方や言葉がけが公平かつポジティブな人材



<明るい未来を目指すキャリア形成>

- ・挑戦する姿勢や積極性を醸成するキャリアプラン
- ・長期的にものごと考える視野の広さ
- ・良い人間関係を作るコミュニケーション



**特選！ 成果に直結する研修アイテム（抜粋）**

半年～1年をかけて毎月継続的に研修を行うことをお勧めしますが、お客様のご要望に応じて、単発で2時間・半日・1日コースなどもご用意しています。

また、必ずヒアリングをさせていただき、組織の状況や従業員の皆さまの特性に合わせて、オーダーメイドでプログラムを作成します。

### <ペップトーク研修>

アメリカのスポーツ現場から広がったモチベーションアップや職場の活性化につながるコミュニケーション方法。WBCやラグビーW杯での試合前の声かけが有名です。ビジネスに用いることで、部下育成や職場の雰囲気改善に大きな効果が期待できます。

**（効果）**

- ① 「できない言い訳」から「できるための方策」を考える習慣が身に付きます。
- ② リーダーがポジティブになり、組織の活性化や組織風土の改善が図られます。
- ③ 豊かな言葉のコミュニケーションにより「挑戦する姿勢」「行動力」がアップします。

### <アンガーマネジメント研修>

働く人の必須スキル。怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。怒りの感情を紐解き、自身の怒りのタイプや扱い方を知ることで、パワハラのない快適な職場環境を目指します。アンガーマネジメント診断を合わせて受診すると効果的です。

**（効果）**

- ① 問題に直面しても、感情的ではなく理性的に対応できるスキルが身に付きます。
- ② 怒りの上手な扱い方に加えて、効果的な叱り方を実践できるようになります。
- ③ 職場全体で学ぶと、コミュニケーションの円滑化・健やかな職場環境が実現できます。

### <アンコンシャス・バイアス研修>

自分自身は気づいていない「無意識の思い込み」に気づき、コントロールします。リーダー・管理職のスキル向上や、女性活躍推進、仕事と育児の両立にも有効です。

**（効果）**

- ① 管理職やリーダーが適切に対処することで、マネジメントの質が向上します。
- ② 根底にある思い込みを知ることで、ハラスメントの予防・防止に効果的です。
- ③ 様々な属性の社員が、自分らしく能力を最大限発揮し活躍できる土壌が形成されます。