

若手社員の育成

感情に振り回されないための“メタ認知”トレーニング

平素よりFujitsuユーザコミュニティ九州支部にご理解・ご参加を賜り、誠にありがとうございます。

本研修は、近年重要視されている「メタ認知力の向上」をテーマに開催いたします。
メタ認知とは、自身の思考や感情を客観的に捉え、状況に応じて冷静に判断・行動する力を指します。
環境変化の激しいビジネスにおいては、この力が高いパフォーマンス維持に不可欠です。
本研修では、自己の状態を客観視し、判断力と行動力を高める方法を学びます。
その結果、判断力や集中力の向上、ストレス軽減を通じて、個人および組織のパフォーマンス向上を目指します。

本会を通じて、共通の悩みや課題を共有・共感し、会員様同士のネットワークを深めていただき、業務や日常にお役立ていただければ幸いです。ぜひこの機会にご参加くださいますよう、ご案内申し上げます。

日	時	2026年 10月9日（金） 10:00～17:00（受付：9:30～）	
会	場	富士通Fukuoka Hub 6階 Seminar Room A/B 福岡市博多区東比恵1-5-13 東比恵ビジネスセンターⅡ ※会場の詳細は裏面をご覧ください。	
対	象	Fujitsuユーザコミュニティ九州支部会員 入社2～5年目の若手社員 ・ストレスの多い環境でも、冷静に判断・行動できる力を強化したい方 ・自身の状態を客観的に捉え、主体的に業務へ取り組む姿勢を高めたい方	
習 得 目 標	・メタ認知の概念を理解し、自身の感情・思考を客観的に捉える力を習得する ・感情と事実を切り分け、状況に応じた冷静な判断・行動ができる状態を目指す ・思考のクセや認知の偏りに気づき、柔軟に捉え直すスキルを身につける ・メタ認知を活用し、集中力向上および対人ストレスの低減を通じて、安定的なパフォーマンス発揮につなげる ※研修内容は裏面をご覧ください。		
定員・参加費	【定員】30名（先着順）原則1会員2名まで【参加費】無料		
お申込み ・申込期間	2026年7月23日(木)～2026年10月2日(金) 申込URL：https://seminar.jp.fujitsu.com/public/seminar/view/134144		 二次元コードからも お申し込みいただけます。
懇 親 会	研修終了後、参加希望者のみといたします。〔会費制〕 ※会場・会費は、別途ご案内いたします。		
そ の 他	・会場までの交通費はご負担願います。		
講 師 プロフィール	株式会社日本コンサルタントグループ 河野 充生 氏 大学卒業後、食品メーカーにて製造業務からキャリアをスタート、その後、営業部門・企画部門にて幅広い業務を経験。 管理職としてチームマネジメントを行う傍ら、営業スキル研修の企画・実施を通じて、育成体制の整備や現場力の向上に取り組む。 また、人材育成施策の設計や業務改善など、組織運営に関する実務にも幅広く従事。 取得資格：経営心理士・EAPメンタルヘルスカウンセラー・EQ（感情知能）コーチ		

研修内容

時間	項目	内容
9:30	受付開始	
10:00 ～ 12:00	オリエンテーション	・本研修の目的と全体の流れの確認 ・メタ認知とは何か？
	なぜ感情に振り回されるのか？	・感情と思考のメカニズム ・自分を客観視する
	自分の「思考のクセ」に気づく	・思考と感情のラベリング ・あなたを縛る「自動思考」と「認知の歪み」
13:00 ～ 17:00	メタ認知トレーニング	・感情と思考を切り離す方法 ・リフレーミングの実践
	実践演習（ビジネスシーンでの応用）	・ケーススタディー

昼食時間は12:00～13:00予定。進行状況により前後する場合がございます。

会場

富士通Fukuoka Hub
6階 Seminar Room A/B
 福岡市博多区東比恵1-5-13
 東比恵ビジネスセンターⅡ

<アクセス>

■地下鉄 空港線「東比恵駅」下車、1番出口



<https://www.fujitsu.com/jp/about/corporate/facilities/branches/#pref-fukuoka>

<お問い合わせ> FUJITSUユーザーコミュニティ九州支部事務局 担当：高森・瀬戸・緒方・川崎
 〒812-0007 福岡市博多区東比恵1-5-13(東比恵ビジネスセンターⅡ)
 TEL:050-3459-3061 E-mail: contact-family-kyusyu@cs.jp.fujitsu.com