



SDGsの達成に向けた共創的研究開発プログラム
社会的孤立・孤独の予防と
多様な社会的ネットワークの構築

最先端の「知」を、最前線に。



働く人への心理支援

開発研究センター

[T-One ラボ]

筑波大学働く人への心理支援開発研究センター RISTEX 研究プロジェクト

「人事担当者・管理者、支援者対象の教育プログラム」参加者募集

職場における孤独感へのケア

-職場での孤独感と対処を知り実践に活かす-

近年、職場での孤立・孤独感は、働く人々の心の健康や組織活性化に深く関わる重要なテーマとして注目されています。人間関係の希薄化やリモートワークの拡大により、孤立感を抱く人は少なくありません。

本プロジェクトでは、人事担当者・管理者、支援者の方を対象に、職場での孤独感への理解を深め、対処や実践への活用を学ぶ教育プログラムを開発しました。現在、このプログラムの受講と、受講前後(合計3回)のアンケート調査にご協力いただける方を募集しています。職場での「つながり」を考える一助として、ぜひご参加をご検討ください。皆さまのご協力を心よりお待ちしております。

【開催日時・会場】

- ・2026年2月21日(土) 13時～17時 (対面集合式)
- ・筑波大学東京キャンパス文京校舎 [112-0012 東京都文京区大塚3-29-1]

【プログラム内容(予定)】

- ①オリエンテーション(事前調査含む)
 - ②職場における孤独感とは
 - ③職場における孤独感の原因と対処
 - ④面接法の紹介と演習
 - ⑤まとめ(事後1回目調査含む)
- ※事後2回目調査は、3月下旬を予定



※講義・討議・演習を含めた運営を想定

～プログラムの到達目標～

- ・職場における孤立・孤独感に関する、正しい知識や情報を知る。
- ・職場における孤独感への影響要因(原因)を知る。
- ・職場における孤独感の対処法について知り、実践に活かす。
- ・職場における孤独感を緩和するための面接法や基盤となる傾聴について知り、実践に活かす。

【受講対象者】

- ・職場の孤立・孤独感に関して関心がある人事担当者・管理者、支援者の方
- ・これまで、当センター主催の「職場の孤独」に関する公開シンポジウムや勉強会に参加していない方
- ・プログラム受講前後のアンケート調査(計3回)へご協力いただける方

【募集人数】 18名 (応募者多数の場合は抽選をさせていただきます)

【お申込先と締切日】 <https://forms.office.com/r/xmgt8EkTi5>
2026/2/4(水) 申し込み締切

【費用】 無料

【お問合せ先】 原 恵子(はらけいこ) k.hara@saigaku.ac.jp

【主催】 筑波大学 働く人への心理支援開発研究センター

本調査研究に関するプロジェクトメンバー:松井 豊・羽生琢哉・中村准子(筑波大学),
高橋南海子(明星大学), 須藤 章(お茶の水女子大学), 原 恵子(埼玉学園大学)

