

この機会にストレスに関する正しい知識などを学んでみませんか？

令和7年度

メンタルヘルスセミナー

健康宣言事業所に対する健康づくりのフォローアップの一環として事業所へ専門家を派遣、またはオンラインやVODを通してメンタル不調予防のためのセミナーを実施します。

●下記から1つお選びいただき裏面へご記入ください。 ※原則、1企業様につき1回のご受講となります。

No.1

セルフケア

1 番 人 気 ！

心の健康のために基本となる知識を身に付けませんか？
ストレスとの向き合い方が
わかるようになります。
日常でのストレス解消法や
リラクゼーションについても
触れます。



No.2

ラインケア

管理職向け

部下との円滑なコミュニケーションの
図り方が身につきます。
また、関係する基本法令やパワハラ防止を
含めた管理監督者に求められる課題と
責任についても学びます。

No.3

傾聴トレーニング

(訪問実施のみ)

傾聴(聴く)とは何か？
傾聴をすることで得られる効果とは？
傾聴スキルの向上を目指して、簡単なワークを交えて
学びます。
主として管理監督者やグループリーダーの方に
特に参考となる内容です。

No.4

快眠セミナー

ぐっすり眠って集中力アップ！

職場でのパフォーマンス向上の
ための睡眠法



- このセミナーは「健康な職場づくり宣言」事業所様への限定サービスとして、協会けんぽ千葉支部が、株式会社ヒューマン・タッチに委託して実施するものです。貴事業所従業員の健康づくり以外の目的ではご利用いただけません。
- 実施は、貴事業所に講師を派遣もしくはオンラインツール（Zoom）、VODを活用しての方法となります。講師派遣の場合はセミナーが実施できる場所（事務室・会議室等）をご用意ください。また、当日および事前準備等のご協力をお願いいたします。

■ セミナー主催者 ■



全国健康保険協会 千葉支部
協会けんぽ

〒260-8645
千葉市中央区新町3-13 日本生命千葉駅前ビル2F
TEL：043-332-2811

■ お問合せ先（業務委託先） ■



株式会社 ヒューマン・タッチ

〒273-0005
船橋市本町7-10-2 ユニマットガーデンスクエア7F
TEL：047-407-4712 / FAX：047-407-4713

FAX送付先

株式会社ヒューマン・タッチ 行

047-407-4713

郵送の場合はこちら▶ 〒273-0005 船橋市本町7-10-2 ユニマツガーデンスクエア7F

メンタルヘルスセミナー参加申込書

◆ 申込方法

以下の申込書に必要事項をご記入の上、FAX または 郵送 してください。

※希望日の1か月前までにお申込みください。

◆ 所要時間

概ね1時間（土日祝日を含む 9：00～19：00）

健康保険の記号		記入日	令和 年 月 日
フリガナ			
事業所名称			
所在地（開催場所）	〒 -		
電話番号	()	FAX番号	()
フリガナ		メールアドレス	
ご担当者 氏名			@
事業所人数	名	セミナー参加予定人数	名
希望実施方法 ※ご希望に○をつけてください。	1.訪問実施 / 2.オンライン実施(訪問なし) / 3.VOD（視聴可能期間：1ヵ月）		
希望セミナー番号 ※表面参照(全4種)	※当セミナーにより発生した事故・トラブルについて、セミナー講師に重大な過失が無い場合、協会けんぽ千葉支部および株式会社ヒューマン・タッチは、一切の責任を負いません。		左記確認後、□に✓
			☐
【1.訪問/2.オンライン】 セミナー希望日時 令和8年3月31日までの 日時をご記入ください	第1希望：令和 年 月 日 () : ~ :		
	第2希望：令和 年 月 日 () : ~ :		
	第3希望：令和 年 月 日 () : ~ :		
	講師の都合がつかない場合、上記希望日以外の日程で調整 可能 ・ 不可能		
【3.VOD】 視聴開始希望日 令和8年2月28日までの 日程をご記入ください	視聴開始希望日：令和 年 月 日 () ~ 1か月間		

- 申込書受領後、7営業日以内に委託事業者：株式会社 ヒューマン・タッチより上記ご担当者様へご連絡いたします。
- 本申込書に記載された個人情報は、協会けんぽ千葉支部主催“出張・無料メンタルヘルスセミナー”の目的以外には使用いたしません。
- 申込み状況により、ご希望の日時に実施できない場合があります。あらかじめご了承ください。
- VOD方式の場合は、YouTubeの視聴用URLを納品させて頂き、1か月間いつでもご覧いただけます。
- ご受講後はアンケートにご協力をお願いいたします。