

職場が明るくなった

笑顔・会話が增えた

モチベーションが上った

協会けんぽ 主催
令和7年度 先着20社限定

無料

職場での メンタルヘルス対策出前講座のご案内

メンタルヘルス対策の専門家から受講できます！

講座内容

※以下の3つの講座から1つお選びください(講座の詳細は裏面参照)

① 管理者向け

「メンタルヘルス・
ラインケア」研修

② 一般従業員向け

「メンタルヘルス・
セルフケア」研修

③ 管理者向け

「ハラスメント防止
～働きやすい職場づくり～」研修

【講演時間】

60分＋質疑応答10分

【講演形式】

対面 または WEB

受講可能期間・時間

令和7年10月1日～令和8年3月31日（平日9:00～17:00）

（株式会社COSPAウェルネスに委託している健康講座を受講済みの事業所様も申し込み可能です。）

出前講座への申し込み方法

※ 受講希望日の2か月前までにお申し込みください（年度内1回のみ）
（先着20社限定ですので、早めにお申し込みください）

- 1 右のQRコード（申し込みURL）にアクセスしてください。
- 2 申し込みフォームに、必要項目をご記入の上、お申し込みください。



申し込みURL

<https://forms.gle/8XwqKS3FFUj33yCq9>

- ・ お申し込み事業所様の情報
- ・ ご加入の協会けんぽ 支部名
- ・ 出前講座の種類
- ・ ご希望の研修形式（「対面」または「WEB」）
- ・ ご希望の日時（第1～3希望までご記入ください）

- 3 お申し込み後、1週間以内に日本産業カウンセラー協会の担当支部より連絡いたします。

＊連絡がない場合は、申し込みフォームから情報が届いていないことが想定されますので、
「出前講座に関するお問い合わせ先」までお問い合わせください。

【出前講座に関するお問い合わせ先（協会けんぽ業務委託先）】

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 事業推進部 高橋 康介 氏宛

TEL：03-3438-4568 営業時間：平日9:00～17:00

メンタルヘルス対策3つの講座概要

①「メンタルヘルス・ラインケア」研修

ラインケア研修は、職場の管理者が部下のメンタルヘルスを適切にケアするための研修です。メンタルヘルスの基礎知識や、部下の変化に気づくポイント、相談者への対処方法を学び、職場環境の改善を通じて生産性の向上や離職率の低下を期待できる研修内容です。

②「メンタルヘルス・セルフケア」研修

セルフケア研修では、心の健康を維持するための知識と実践方法を学びます。ストレスの仕組みや影響を理解し、リラクゼーション方法などの対処方法を学び実践することで、職場全体の健康と生産性の向上を目指すための研修内容です。

③「ハラスメント防止 ～働きやすい職場づくり～」研修

ハラスメント防止研修は、ハラスメントがおこらない職場をつくるための研修です。自分自身がハラスメントの行為者にならないだけでなく、職場でのハラスメントを見逃さないためにハラスメントの種類や定義を正しく理解し、適切な防止策・対応策を学ぶ研修内容です。

派遣講師について

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会（協会けんぽ委託先）の専門講師が講演を担当いたします。

日本産業カウンセラー協会は、1960年に設立された65年の歴史をもつ組織です。多彩な環境で働く人たちが抱える問題に対し、メンタルヘルス対策・キャリア形成・職場における人間関係開発・職場環境改善等の支援を通じて、人と組織の健全な活性化に寄与しています。



出前講座に関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会
（協会けんぽ委託先）
事業推進部 高橋 康介 氏宛
TEL：03-3438-4568
営業時間：平日9:00～17:00

個人情報の取扱いについて

- ・収集した個人情報は、出前講座の実施に關してのみ使用いたします。
- ・また、全国健康保険協会へ申し込み状況を共有いたします。

主 催



全国健康保険協会 奈良支部
協会けんぽ

全国健康保険協会 奈良支部
企画総務グループ
TEL：0742-30-3702