

～ストレスやメンタルヘルスに関する正しい知識を学んでみませんか？～

令和8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4種類から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!

- ・心の健康のための基本知識
- ・ストレスとの向き合い方
- ・ストレス解消法
- ・リラクゼーション



### No.2

#### ラインケア

管理監督者向け

- ・部下との円滑なコミュニケーションの  
図り方
- ・関連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

### 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
- ・傾聴スキル向上を目指した簡単なワーク

特に管理監督者やグループリーダーの方に  
参考となる内容です

### No.4

#### ハラスメント対策

- ・ハラスメント等の基本的知識  
(特にパワーハラスメント)
- ・ハラスメントの事前の防ぎ方や、  
起こってしまった場合の対処法



●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

〒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 ユニマツトガーデンスクエア7F

TEL : 047-407-4712 / FAX : 047-407-4713

E-MAIL : nst@human-touch.co.jp

# メンタルヘルスセミナー参加申込書

◆ **申込方法** 以下の申込書をご記入のうえ、FAXもしくはメールで送信してください

FAXの場合：【047-407-4713】

メールの場合：【nst@human-touch.co.jp】

※送信先： 株式会社ヒューマンタッチ NSTチーム担当者宛て

◆ **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）	〒 ー		
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種中1つ		※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、 <input type="checkbox"/> に✓  <input type="checkbox"/>
【1.訪問/2.オンライン】 セミナー希望日時  令和9年3月31日までの 日時をご記入ください  ※希望日の1か月前まで にお申し込みください。	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		
【3.VOD】 視聴開始希望日 ※希望日の2週間前まで にお申し込みください。	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、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。