

令和 8 年度

無料

メンタルヘルス出前講座

メンタルヘルスの専門家が事業所を訪問し研修を実施いたします。
職場での心の健康づくりにぜひご活用ください。

セルフケア研修

一般従業員向け

従業員の方々がメンタルヘルスを理解し、ストレスに気づき、これに対処するための知識や方法を学べる研修です。

1 時間 + 質疑応答 10 分

【内容】

- メンタルヘルスの基礎知識
- ストレスの理解と対処法
- 生き生き働くためのセルフケア
- こころの健康はよい睡眠から 他



ラインケア研修

管理監督者向け

管理監督者の方々がいつもと違う部下に早く気づき、適切にケアするための基本的な知識やスキルを学べる研修です。

1 時間 + 質疑応答 10 分

【内容】

- メンタルヘルスの基礎知識
- ストレスの理解
- 職場の活性化につながるラインケア
- 傾聴体験 他



この出前講座は全国健康保険協会愛媛支部から業務委託を受けて、一般社団法人日本産業カウンセラー協会四国支部が実施します。

主 催

全国健康保険協会 愛媛支部

松山市千舟町 4 丁目 6-3 アヴァンサ千舟1階

TEL 089-947-2100



出前講座お問い合わせ先

一般社団法人日本産業カウンセラー協会四国支部

松山市味酒町 1-3 四国ガス第 3 ビル 7 階

TEL:089-968-2800

メール:shikoku@counselor.or.jp



メンタルヘルス出前講座 申込方法

ご希望日の2か月前までに Web、FAX のいずれかによりお申込みください。

(お申込みは年度内に1事業所1回のみとなります。)

* 収集した個人情報の取り扱いについては出前講座の実施に関してのみ使用し、全国健康保険協会愛媛支部と申込情報を共有します。

1. Web 申込

右の QR コードまたは下の申込 URL にアクセスしてください。

申込 URL <https://forms.office.com/r/SENwH7X8VL>

申込フォームに必要事項をご入力の上、送信してください。



2. FAX 申込

下の申込書に必要事項をご記入の上 FAX 089-968-2801 に送信してください。

メンタルヘルス出前講座 FAX 申込書

お申込み前に必ず「個人情報の取り扱いについて」をご一読ください。

利用目的：講座の受付、手続き対応、事務管理、必要なご連絡のため

その内容に同意していただけたら、以下の□に ☒ を記入してください。

☐ 「個人情報の取り扱いについて」に同意し申込みます。

<https://www.counselor.or.jp/privacy/tabid/201/Default.aspx>

個人情報の取り扱いについて



事業所名			
所在地 (研修実施場所)	〒		
電話番号		参加予定人数	名
ご希望の研修	☐ セルフケア研修 ☐ ラインケア研修		
研修希望日時	第1希望	月 日 () 時 分	～1時間
	第2希望	月 日 () 時 分	～1時間
	第3希望	月 日 () 時 分	～1時間
ご担当者名、所属			
メールアドレス	※メールでの連絡をご希望の場合		

お申込後1週間以内に日本産業カウンセラー協会よりご連絡いたします。

* 連絡が無い場合はお手数ですが「出前講座お問い合わせ先」にお知らせください。