

注意事項等

- ・すべての講座が無料で受講いただけます。ただし、実施会場、通信環境などは貴事業所で準備をお願いします。
- ・講座によっては運動を伴う場合がございます。お申込みの前に運動レベルをご確認ください。
(★=座ったまま運動できるレベル ★★=その場で立って運動できるレベル ★★★=周囲との距離が必要な運動)
- ・実施希望日時の1か月以上前までにお申し込みください。
- ・1事業所につき受講は1回までです。

No.57

初めてのラインケアにもオススメ！守りたいメンタルヘルス



自分も周りの人もケアするために

ストレスをゼロにすることは難しいため、上手に付き合うことが大切です。本プログラムでは、自身のストレス反応に気づき、早期に対処する方法を学ぶことができます。さらに、ストレスによる不調を早期に発見するためのポイントについてもご紹介します。

所要時間
運動レベル

座学60分

実施方法

VOD

オンライン

実施者

株式会社ドクタートラスト

No.58

コミュニケーションセミナー



働きやすい環境づくりに役立つスキル

職場での円滑な情報伝達や意思疎通に欠かせないコミュニケーション。本プログラムでは、自身のコミュニケーションタイプを知り、普段のやり取りを振り返ることができます。相手を思いやるコミュニケーションを身につけ、職場環境の改善につなげることができます。

所要時間
運動レベル

座学60分

実施方法

VOD

オンライン

実施者

株式会社ドクタートラスト

No.59

レジリエンスの高め方



ストレスに負けないタフな心の作り方

ストレスからの回復力「レジリエンス」を高めるセミナーです。物事の捉え方やポジティブな解釈を学び、実践的なメンタルトレーニングで心の回復力を養います。しなやかなメンタルを育て、日々のストレスに強くなる力を高めます。

所要時間
運動レベル

座学60分

実施方法

VOD

オンライン

実施者

株式会社ドクタートラスト

No.60

睡眠力向上セミナー



良質な眠りでこころも身体もスッキリ！

睡眠不足は、心身の健康にさまざまな影響を与えます。睡眠不足がもたらす影響を理解し、普段の睡眠の質や量を振り返ります。さらに、睡眠の質を高める方法を紹介します。なかなか寝付けない方や途中で目が覚める方、朝スッキリ起きられない方に役立つ内容となっています。

所要時間
運動レベル

座学60分

実施方法

VOD

オンライン

実施者

株式会社ドクタートラスト

No.61

睡眠が今より満足できるコツ



人によって違う睡眠対策を詳しくご案内します

睡眠についての基礎的な知識から最新の研究を踏まえた応用的な内容までご案内します。今まで常識的にされていた睡眠への誤解が理解できたうえで朝、昼、夜と生活のタイミングごとに睡眠の質を向上させるヒントをご案内します。

所要時間
運動レベル

座学30分
運動30分
(★)

実施方法

VOD

オンライン

DVD

実施者

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

No.62

分かって実践ストレスケア



誰にでもあるストレスと上手に付き合えるように

メンタルヘルス対策の中でも特にストレスに対してのセルフケア方法をご案内します。何がストレスにあたるか知ること、過度なストレスを受けているサインにこまめに気づいてケアができるように緩和できるエクササイズ、瞑想の方法をご提案します。

所要時間
運動レベル

座学30分
運動30分
(★)

実施方法

VOD

オンライン

DVD

実施者

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

No.63

メンタルタフネスセミナー



ストレスを糧に成長する、強い社員を育成！

心と体の両面に働きかけることで「折れない社員」を育成します。ストレスとの向き合い方を学び、ストレスを糧に成長する力を養います。職場のメンタルヘルスの一次予防や、企業パフォーマンス向上におすすめです。

所要時間
運動レベル

座学50分
運動10分
(★)

実施方法

VOD

オンライン

DVD

実施者

株式会社ルネサンス

No.64

ヨガでリラックス



睡眠とヨガのポーズでメンタルを整える！

疲労回復に欠かせない睡眠について考え、気軽にできるヨガのポーズで身体を動かすことの良さを体験するプログラムです。睡眠と運動を通じて生活習慣を調えることの大切さを学ぶことができ、メンタルヘルス対策としてもおすすめです。

所要時間
運動レベル

座学20分
運動40分
(★★)

実施方法

VOD

オンライン

DVD

講師派遣

実施者

株式会社ルネサンス

No.65

心のリラクゼーション ～自律神経編～



自律神経を整えて、仕事も私生活にも「余白」を作る！

現代社会は、自律神経が乱れストレスを感じやすいと言われています。このプログラムでは心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律訓練法」をはじめ、ご自宅で気軽にできるリラックス方法を体験します。

所要時間
運動レベル

座学20分
運動40分
(★)

実施方法

VOD

オンライン

DVD

講師派遣

実施者

株式会社ルネサンス

No.66

こころと睡眠の関係



睡眠改善から始めるメンタルケア！心身を整え生産性を高めよう

【講師：管理栄養士】「こころと睡眠の関係」をテーマに、睡眠の役割や心身への影響を学ぶ60分の講座です。セルフチェックで自身の習慣を見直し、睡眠改善を図ることで、日中の疲労感軽減やメンタル不調予防、生産性の向上を目指します。

所要時間
運動レベル

座学60分

実施方法

VOD

オンライン

実施者

日本調剤株式会社

No.67

管理職必見！部下の不調に早期対策(ラインケア)



メンタルヘルス対策の基本を学習しましょう

【産業カウンセラー等の専門講師が担当！】ラインケアに取り組む意義や重要性を理解し、従業員のメンタルヘルス不調のサインに早期に気づくポイントや相談対応のヒントなど、実際に使える具体的な方法を学びます。

所要時間
運動レベル

座学60分

実施方法

VOD

オンライン

実施者

株式会社COSPAウエルネス



ストレス対策・セルフケア対策を具体的に学習！

【産業カウンセラー等の専門講師が担当！】自分自身で心の健康に気づき、日常生活での実践を目指します。レジリエンス(回復力)や自律訓練法・認知行動療法などストレスと上手に向き合うための具体的な対策を学びます。自分に合ったセルフケアがきっと見つかります。

所要時間 運動レベル	座学60分	実施方法	VOD	オンライン		
		実施者	株式会社COSPAウエルネス			



生産性向上やイノベーション向上に役立つ心理的安全性とは？

【産業カウンセラー等の専門講師が担当！】今、話題の心理的安全性の定義や取り入れることで得られるメリットを学びます。また、チームのパフォーマンス向上のための結束力・創造性・成果を高める具体例を理解し実践に役立てられます。

所要時間 運動レベル	座学60分	実施方法	VOD	オンライン		
		実施者	株式会社COSPAウエルネス			



信頼関係を築くための大切なコミュニケーションです

【産業カウンセラー等の専門講師が担当！】アサーティブ(自分も相手も大切にできるスキル)とロジカル(相手が理解しやすいスキル)の両方を身に付けてコミュニケーション力に自信をつけることができます。他者との価値観や考え方を学ぶ機会になります。

所要時間 運動レベル	座学60分	実施方法	VOD	オンライン		
		実施者	株式会社COSPAウエルネス			



怒りに対するストレスを手放すための機会になります

【産業カウンセラー等の専門講師が担当！】怒りの感情を生み出してしまいう仕組みを学ぶことで、怒りを客観的に捉えることができます。アンガーマネジメントのトレーニング方法や怒りの感情が発生した時の対処法や信頼関係を損なわない叱り方を学びます。

所要時間 運動レベル	座学60分	実施方法	VOD	オンライン		
		実施者	株式会社COSPAウエルネス			

No.72

毎日爽快！自分のための睡眠講座



「睡眠」を振り返り、自分に合った対処法を見つけてみませんか

【産業カウンセラー等の専門講師が担当！】睡眠のメカニズムを知り、睡眠の質を高めるポイントを学ぶことで、睡眠の重要性を再確認することができます。また、自分自身の「睡眠タイプ」を知り、自分に合った対処法を身につけることもできます。

所要時間
運動レベル

座学60分

実施方法

VOD

オンライン

実施者

株式会社COSPAウエルネス

No.73

クレーム対応の第一歩 ～まず整えるべき考え方と手順～



短時間でも本質がつかめる基本原則と事例をご紹介します

【専門講師が担当！】クレームに対してのテクニックの習得に偏らないことが大切です。この講座は、傾聴力による初期対応の大切さを理解することができ、自身のクレーム対応力を向上させるとともにプライベートや職場の人間関係の構築にも有効です。

所要時間
運動レベル

座学60分

実施方法

VOD

オンライン

実施者

株式会社COSPAウエルネス

No.74

ハラスメントを防ぐ組織づくり入門



ハラスメントの基本を知る講座です。まず押さえるべき考え方とは？

【専門講師が担当！】基本原則と事例で学ぶ講座です。まず押さえるべき考え方と対応の流れを理解し、ハラスメントを未然に防ぐための行動を学びます。事例紹介では、どこが問題かどう対応すべきかを考える機会になります。

所要時間
運動レベル

座学60分

実施方法

VOD

オンライン

実施者

株式会社COSPAウエルネス

利用者の声

- 職場でのコミュニケーションに役立つと感じました。
- 伝え方や態度を見直したいと思いました。
- ストレスへの対処方法を学びました。
- 今回教えていただいたことを活かして良い睡眠にしたいと思っています。

