

令和8年度

# メンタルヘルスセミナー のご案内

## 配信セミナーを開催します

参加  
無料

申込不要・いつでも・どこでも・だれでも受講可能！

配信期間

令和8年8月3日(月)～9月30日(水)

視聴方法

協会けんぽ兵庫支部の

ホームページからアクセスして視聴できます▶▶



協会けんぽ兵庫支部  
TOPページ

> 健康づくり >

令和8年度  
メンタルヘルスセミナーを開催します！

動画はチャプター分けされているので、見たい部分から視聴できます。

社内研修にもご活用ください

## 目的・対象者別に学べる3つのセミナー

### 1 管理職向け 45分 講師：岡田 邦夫氏 (労働衛生コンサルタント NPO法人健康経営研究会 理事長)

管理職が知っておくべき 職場のメンタルヘルス実践対応  
～ハラスメント時代に求められる、部下を守り、組織を強くするマネジメント～

昨今の企業を取り巻くメンタルヘルス課題の現状から、部下の不調サインの見抜き方、不調者の対応方法まで、明日から実践できるラインケアをお伝えします。



### 2 全従業員向け 30分 講師：樋口 毅氏 (産業カウンセラー NPO法人健康経営研究会 理事)

がんばる人ほど知っておきたい メンタルセルフケア  
～ストレスと上手につきあい、自分らしく働き続けるために～

日常的に自分のコンディションを調えながら働き続けるためのセルフマネジメントとして、実生活や職場で実践・継続しやすいセルフケアをお伝えします。



NEW

### 3 若手従業員向け 30分 講師：樋口 毅氏 (産業カウンセラー NPO法人健康経営研究会 理事)

社会人5年目までに身につけたい 心が折れない働き方  
～ストレスとの付き合い方、相談力、しなやかに働くコツ～

職場適応、メンタルマネジメント、心身の健康維持、実践的対処法を踏まえ、若手従業員が無理なく理解し、自分自身の働き方を前向きに見つめ直せるセミナーです。



、取り組んでいますか？、

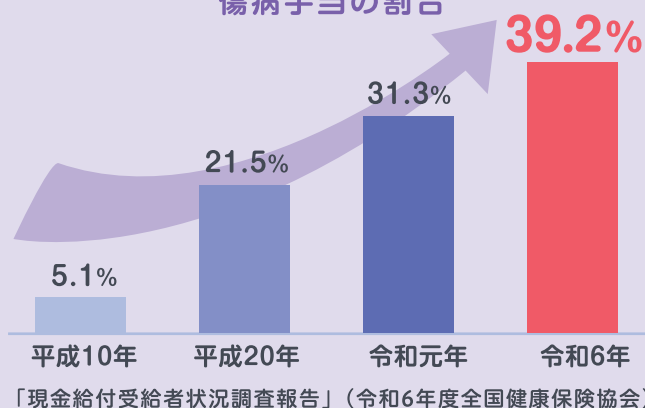
# 職場のメンタルヘルス対策



従業員が安心して

働けるよう早めの対策を！

精神および行動の障害による  
傷病手当の割合



1 管理職向け 2 全従業員向けセミナー  
について

ここ20年で職場におけるメンタルヘルス不調は一気に増加。

傷病手当金の申請件数のトップに。

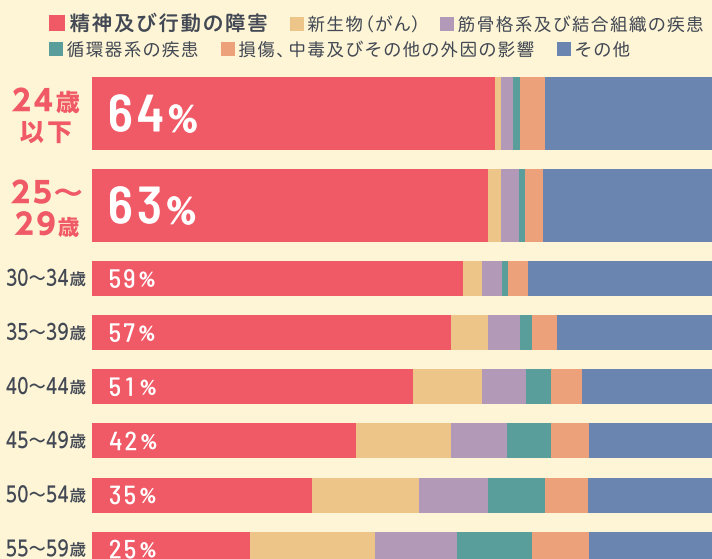
このセミナーでは、昨今のメンタルヘルス事情などの基礎知識に加え、対策が必要な事例や対応方法について、具体例を交えてわかりやすく解説します！

3 若手従業員向けセミナーについて

傷病手当金の申請のうち、若年者(29歳以下)ではメンタルヘルス不調による申請が60%を超えています。

若いころから正しいセルフケアや健康管理を知ることが将来の休職リスク低下につながります。このセミナーでは実践的な対処法など、メンタルヘルスの入り口としてしっかり対策を押さえた内容です！

疾病分類別の傷病手当金支給件数の割合(年代別)



主催 全国健康保険協会 兵庫支部 / 共催 兵庫県社会保険協会 / 後援 兵庫産業保健総合支援センター