



無料

「職場でのメンタルヘルス対策」 出前講座のご案内

職場が明るくなった

笑顔・会話が増えた

モチベーションが上がった

メンタルヘルス対策の専門家から受講できます！

受講可能期間：2026年10月1日～2027年3月31日

受講可能時間：平日 9:00～17:00

※以下の講座から1つお選びください（お申し込みは年度内に1事業所1回のみとなります。）

【注意事項】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。

講演内容【1】一般従業員向け

「メンタルヘルス・セルフケア」研修

自身のメンタルヘルスを理解し、セルフケアの方法を身につける事が出来ます。

【講演時間】

60分＋質疑応答10分

【講演形式】

対面 または WEB

※ 全講演共通

講演内容【2】管理監督者向け

「メンタルヘルス・ラインケア」研修

部下のメンタルヘルスを適切にケアするための基本的な知識やスキルを学べます。

講演内容【3】管理監督者向け

「ハラスメント防止 ～働きやすい職場づくり～」研修

職場におけるハラスメント（パワハラ、セクハラ等）の正しい知識と防止策を学べます。

講演内容【4】全従業員向け

「メンタルヘルスの基本はよい睡眠から」研修

メンタルヘルスにおける睡眠の重要性を理解し、セルフケアを実践する知識と方法を学べます。

講演内容【5】全従業員向け

「レジリエンス（心の回復力）向上」研修

レジリエンス（心の回復力）を高めるための方法、セルフケアを実践する知識と方法を学べます。

講演内容【6】管理監督者・事業主向け

「メンタル不調者・休職者への職場対応のポイント」研修

メンタル不調者・休復職者への職場対応について、重症化予防や再燃防止のための方法を学べます。

お申し込みは、裏面をご確認ください

主 催



「もしも」と「いつも」に安心を。

全国健康保険協会奈良支部 企画総務グループ 担当者：伊藤

電 話：0742-30-3700 FAX：0742-30-3671

出前講座への申し込み方法

【受付先】全国健康保険協会奈良支部 FAX：0742-30-3671

1. 以下の項目にご記入のうえ、奈良支部あてFAX送信してください。
(いただいた情報をもとに、奈良支部にて代行申込登録を行います。)

事業所情報

メールアドレス（ご連絡先）	
事業所名	
健康保険の記号	
ご住所	
ご担当者名	
部署／役職	
お電話番号	
ご希望の出前講座の内容 (右記のいずれかに○)	1：セルフケア研修 2：ラインケア研修 3：ハラスメント防止研修 4：睡眠研修 5：レジリエンス研修 6：メンタル不調者・休復職者対策
ご希望の研修形式	1：対面 2：WEB
*「対面」をご希望された場合 研修会場でパソコン、プロジェクター、スクリーンの準備は？	1：可能 2：対応・準備できない（紙の資料を配布して実施）

ご希望日時 ※1か月以上先の日程でご記入ください。

第一希望	年 月 日 時から
第二希望	年 月 日 時から
第三希望	年 月 日 時から

出前講座実施時のご要望

--

2. お申し込み後、2週間以内に日本産業カウンセラー協会の担当支部よりご連絡いたします。
*連絡がない場合は、申し込みが完了していない事が想定されますので、お手数ですが協会けんぽ奈良支部までお問い合わせください。

【注意事項】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。

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。



個人情報の取扱いについて

- ・収集した個人情報は、出前講座の実施に関してのみ使用します。