



費用
無料

出張メンタルヘルスセミナー のご案内

開催期間 令和7年6月～令和8年3月31日

開催日時 月曜日～日曜日
9:00～18:00

※18:00以降は応相談

開催方法 出張訪問型 ※お申込みの事業所内で開催いたします

申込条件 健活企業

セミナー申込手順

FAXで
日本産業
カウンセラーへ
申し込み

日本産業
カウンセラーより
ご担当者様へ
連絡

テーマ・日時
等の調整

セミナー実施

お問い合わせ先 【受託者】 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 中国支部

TEL:082-223-7470

FAX:082-228-2658

〒730-0016

広島市中区鞆町3-1第3山県ビル5階

E-mail:chg-jigyuu@counselor.or.jp

【委託者】 全国健康保険協会 岡山支部

セミナーコース

①～⑧、A～Eから
それぞれ1つテーマを選び、
自由に組み合わせてください



①管理職向け、従業員のメンタルヘルスをサポート

社員との信頼関係の築き方、適切なサポートやフィードバックの提供の方法を学び、より良いチームビルディングの構築を目指します。

②障害を持たれる方の就労支援

発達障害、精神障害を持つ人の理解を深め、職場の環境を整えて、誰も取り残さない誰もが働きやすい職場環境を目指します。

③メンタルヘルスとチームビルディング

コミュニケーションゲームを通じてチームの一体感を高め、コミュニケーションの改善、健康的なチーム環境の構築を目指します。

④考え方・受け止め方とストレスマネジメント

ものごとの考え方や受け止め方によって感情が変わり、感情によって行動が変わります。よりよい受け止め方を学び、ストレスのない生活を目指します。

⑤ポジティブメンタルヘルスを推進し、well Beingを高めよう
ウェルビーイングは「ただ幸せな気分」でなく、①感情面、②心理的成長、③社会的つながりという多面的なバランスで成り立ちます。生活の工夫を積み重ねることで、自分らしいウェルビーイングを育てる講座です。

⑥睡眠とメンタルヘルス

科学が解き明かす睡眠と心の深い関係——ストレスの悪循環を断ち切り、パフォーマンスを最大化する快眠実践ガイドで改善、習慣づくりを学びます。

⑦ワークエンゲージメントを高める1on1面談法

1on1面談を通じて社員のワークエンゲージメントを高めることを学び、活気あふれる職場づくりを目指します。

⑧管理監督者向け部下が成長を実感できるキャリア面談セミナー
メンタルヘルスとキャリアの関係、キャリア開発のためのメンタルヘルス対策、仕事の満足度向上策を学ぶことを目的としています。

A暫定的筋弛緩法

手・足・胸・肩など主要な筋肉に約5秒力を入れ、緩める動作を繰り返し、自律神経を整え短時間で心身を深くリラックスさせる効果的なストレス軽減法です。

B呼吸法

ゆっくり鼻から4秒吸い、7秒止め、8秒かけ口から吐く腹式呼吸。副交感神経を優位にし、ストレス軽減・心拍安定・集中力向上に役立ちます。

C自律訓練

楽な姿勢で目を閉じ、「手足が重い・温かい」等を心で唱え、自己催眠状態へ導く。筋緊張が緩み血行促進、自律神経が整いストレス軽減・集中力向上・睡眠改善・疲労回復・痛み緩和等を含む効果に役立ちます。

Dマインドフルネス

呼吸や体感覚に意識を向け、今この瞬間を観察する訓練。ネガティブな自動思考が鎮まりストレス軽減・集中力向上・情緒安定・免疫機能・睡眠の質の改善に役立ちます。

Eマインドフルネス・ヨガ

呼吸に注意を向けながらヨガの緩やかなポーズを行い、体感覚を観察する実践。心身の緊張を解き、ストレス軽減・集中力向上・姿勢改善に役立ちます。

※実施日の1か月前までに
お申し込みください

資格情報のお知らせ

●● 12345678 ●● 12345678 ● 00



FAX申込用紙:082-228-2658

事業所名			事業所記号		
事業所所在地	〒 -		ご担当者様名		
事業所TEL・FAX	TEL - FAX -		ご担当者様メールアドレス		
希望講座番号	※それぞれ1つテーマをお選びください。 ①～⑧ A～E -		参加人数	名	
希望日時	第1希望日時 年 月 日 ()曜日 AM・PM 時	第2希望日時 年 月 日 ()曜日 AM・PM 時	第3希望日時 年 月 日 ()曜日 AM・PM 時		

お申込みにあたり、以下をご確認のうえ、ご了承いただけましたら☑としてください。

- セミナーによる事故・トラブルは講師に重大な過失がない場合、岡山支部及び受託業者は一切の責任を負わないこと。
- 研修時期について、お申込み状況によってはご希望に添えない可能性がございますので予めご了承ください。



上記確認し、了承しました。