



## 研修内容

### 1 メンタルヘルス～セルフケア～

仕事に関連する心理的ストレスが引き起こす健康問題や、メンタル不調者の予防、ハラスメント防止を目指した職場づくりについてお話し、自律訓練法などのセルフケアを体験していただきます。

### 2 メンタルヘルス～ラインケア～

リーダー職が社員のストレスを把握し、その改善、相談にのることも少なくありません。

職場環境への働きかけと所属メンバーへ働きかけるアプローチについてお伝えします。＊リーダーの方はもちろん、一般職員にも必要な知識です。

### 3 若手社員のメンタルヘルス

多くの企業様が悩まれている「若手社員のメンタルヘルス」。Z世代の特徴を踏まえながら若手社員とどのように関わっていけばよいのか、ヒントをお伝えいたします。

### 4 ミドル世代のメンタルヘルス

#### ～キャリアと健康を両立するための心のケア～

40～60代は心身の変化が重なりやすい時期です。仕事・家庭・介護などの負担や生活環境の変化などに安心して向き合うための知識と方法を学びます。

### 5 睡眠（足裏快眠法）～眠れる身体の作り方～

睡眠の基礎から、足裏快眠法という独自のアプローチにより「眠れる身体づくり」をお伝えします。

睡眠障害を抱える方々より、ぐっすり眠れるようになったという声が多数寄せられております。

### 6 睡眠（メンタルヘルス）～睡眠がメンタルヘルスに及ぼす影響について～

睡眠の基礎知識から、睡眠不足が身体に及ぼす様々な影響（心筋梗塞・脂質異常・肥満・うつ病）までお伝えします。

良質な睡眠は心の健康にも影響し、メンタル不調の予防にもつながります。

### 7 受動喫煙(禁煙・喫煙)対策～受動喫煙防止対策徹底の必要性～

喫煙は自身への影響はもちろん、周囲への影響や、地球環境への影響もあります。禁煙のコツや、成功者の声などもお話をいたします。



## 研修内容

- |    |                                                                                                                                                              |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8  | <b>ガンと仕事の両立支援</b><br>～がんの不安を解消し、仕事との両立支援について知る～<br>がんに罹患しても働き続けることが出来る世の中になりました。<br>二人に一人がかかると言われている時代、がんにおける知識を深め、治療と仕事の両立支援についてお伝えします。                     |
| 9  | <b>働く女性の健康支援</b><br>女性の活躍推進において、働く女性の健康支援は重要なテーマです。<br>女性ホルモンの働きや心と身体に及ぼす影響、女性特有の疾患やがん検診の必要性等を<br>社会的潮流や働く女性のライフステージ等と併せてお伝えします。<br>※本セミナーのみ、所要時間30分となります。   |
| 10 | <b>健康管理の大切さ～健康リテラシーの向上～</b><br>健康診断は何のために行っているのか？素朴な質問ですがとても大事なことです。<br>長く働く時代だからこそ、自己保健義務の重要性とセルフケアの方法についてお話いたします                                           |
| 11 | <b>ストレスの対処の仕方～様々なストレスにどう向き合うか～</b><br>ストレスがない状態はなく、誰もが何らかのストレスと向き合っていく必要があります。<br>ストレスの原因や影響を理解し、問題を解決するための方法をストレスコーピングといい<br>本講座ではその方法についてお話いたします。          |
| 12 | <b>健康経営基礎セミナー【人事総務・管理部門の皆さま向け】</b><br>※本講座は無料です。<br>健康経営の基礎や社会的背景を中心にお伝えします。<br>従業員の健康を守り、社員の活力・生産性向上には健康経営の視点は欠かせません。これから健康経営優良法人認定をお考えの企業の皆さまに基礎知識をお伝えします。 |

- \* 所要時間：60分（9「働く女性の健康支援」は30分）
- \* 対面・オンライン（ZOOM）いずれもご相談可能です。
- \* 講師交通費発生時は、別途ご請求となります。
- \* 録画配信オプション付き（1ヶ月）、セミナー後アンケート実施可能