

無料！

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講！

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【ライン長のメンタルヘルスコース】

チームの心理的安全性を高め、
全体のパフォーマンスを向上させるために

ライン長のための ストレスマネジメント

いつでも
受講できる

**オンデマンド
講座**



講座のポイント

メンテナンスとしてのメンタルヘルスのみならず、チームの心理的安全性向上によって、チームのパフォーマンスの向上を期すセミナーです。

【講師プロフィール】 田中 純 氏

心理教育カウンセラー 赤坂溜池クリニック

赤坂溜池クリニック等でカウンセリングやコンサルテーションを行っている。

元NPO法人国際ストレスマネジメント協会ジャパン理事長。臨床のレパートリーはPCA、認知行動療法、心理劇、アートセラピー等。

■「ライン長のメンタルヘルス」コース オンデマンド型カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容	
	導入	●本セミナーのポイント	●講師自己紹介
	ラインによるケアとは	●心のケア、なさっていますか？	●厚生労働省が推奨する職場のメンタルケア
	ラインによるケアに期待されること	●ストレスチェックの結果を左右するラインケア ・高ストレスによる各種障害の予防 ●「やる気」の反対の「〇気」を制御 ・名前も共有されていない「〇気」とは ●心理的安全性の向上による生産性向上の効果	
	“非専門家”にも可能な心のケア、PFAとD-PFA	●PFAとは何か ・20世紀→21世紀、心のケアが変化 ・PFAとD-PFA ●D-PFAの基本行動	
	メンタルケアのためのストレスマネジメントと7つ道具	●ストレスマネジメントとは	●ストレスマネジメントの7つ道具
	人間環境としての職場と心理的安全性	●「在るがままを受容」…無理？	
	職場復帰の支援	●立ち直るための“杖”や“手すり”	
	管理監督自身のセルフケア	●ケアする自分も“飛沫”を浴び、疲れる ●「メタ認知」と言わずにメタ認知力を向上 ●感情のコントロール	

応募要項

[申込対象]

カネカ健保加入被保険者及び被扶養者

[申込方法]

オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。

いずれかの方法でお申し込みください。

1. オンデマンド型健康教室申込フォームから



2. 下記の参加申込書に必要事項を記入の上、カネカ健保へFAXまたは郵送（社内便）

毎週木曜日締切、申込締切日翌週木曜日に「ふれあい健康事業推進協議会」から教材一式（動画視聴ID・パスワード）を発送。

[申込・問合せ]

カネカ健康保険組合 住所：〒530－8288 大阪市北区中之島2丁目3番18号

代表TEL：06-6226-5034 FAX： 06－6226－5056

- 【注意事項】 1. データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。
 2. 視聴期間は、視聴開始ボタンを押してから2週間です。

<切り取り線>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「ライン長のメンタルヘルス」コース

被保険者氏名				性 別	男 ・ 女
健康保険記号		健康保険番号		会社・事業所名	
(フリガナ) 参加者氏名				性 別	男 ・ 女
				被保険者との続柄	
参加者住所	〒 -			電話	()
Eメール アドレス					

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

カネカ健康保険組合