

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。

【ライン長のため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。

カネカ健康保険組合

■「ライン長のためのメンタルヘルス」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 ●D-PFAの基本行動	・PFAとD-PFA
	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 オンライン講座は、1名のお申し込みでご家族の皆様でご覧いただけます。	 <p>2026年度オンデマンド型健康教室 「2025年度以降リリース」申込フォーム</p>
	[申込方法]	いずれかの方法でお申し込みください。 1. 右の二次元コードから申込フォームへ 2. 下記申込書に必要事項記入の上、カネカ健保へFAXまたは郵送（社内便）	
	[受講者への通知]	お申し込みいただいた方のメールアドレスへ委託先のふれあい健康事業推進協議会より、受講案内（アクセスURL、ID/PW等）が届きます。 ※迷惑メールに振り分けられないよう、 no-reply@manaable.com からのメールを受信できるように設定をお願いします。	
	[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	

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費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につながれている機器をご利用ください。
<切り取り線>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「ライン長のためのメンタルヘルス」コース

被保険者氏名			
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	
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。