

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。

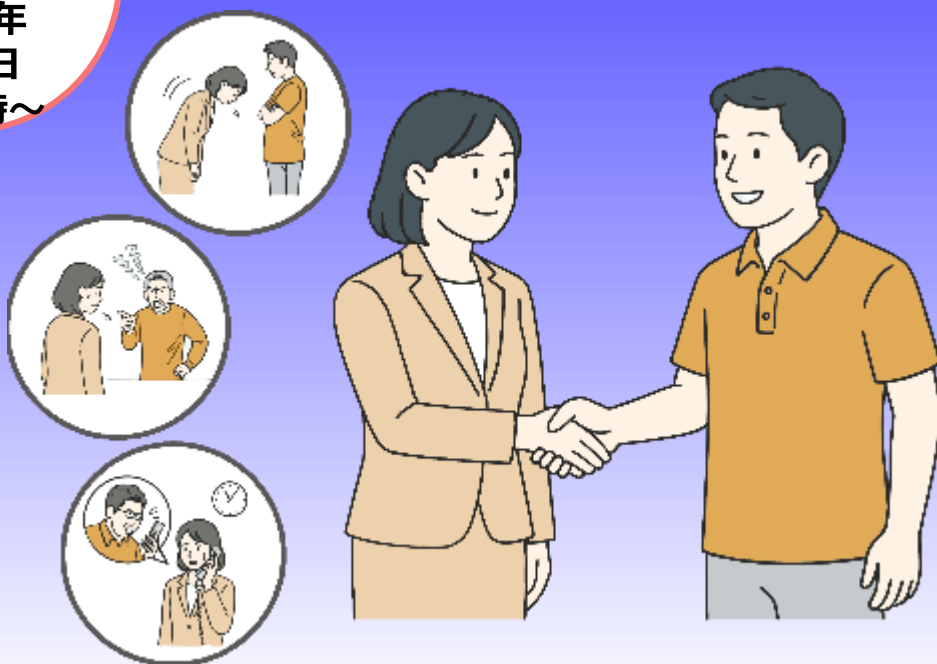
【カスハラ×セルフケアコース】

自宅で動画を見ながらしっかり学べる! カスハラに負けないメンタルとセルフケアのための知識が満載

事例から学ぶ、カスハラに負けない メンタルとセルフケア

～心をすり減らさず働き続けるために～

どこでも
受講できる
LIVE配信
2026年
9月9日
午後7時～



講座のポイント

カスハラに負けないメンタルとセルフケアを学ぼう

カスハラ毒に対する抵抗力を高め、“顧客不満足度”は下げ、自組織内の心理的安全性を上げるマインドとスキル（傾聴、共感、アサーションなど）を紹介します。

日時

2026年9月9日(水)
午後7時00分～午後9時00分

【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。臨床のレポーターは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


■「カスハラ×セルフケア」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

	項目	内容
カリキュラム	講義	<ul style="list-style-type: none"> ・カスハラの定義、背景 ・カスハラの影響（離職率、評判リスク、生産性低下等） ・組織としての仕組みづくり ・現場で役立つ対応スキル、セルフケア手法
	グループワーク	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールと手順の説明 ・自己紹介 ・傾聴練習 ・例題に対してどう考えるか？ ⇒チームビルディング。SOSを出すことの重要性、セルフケア手法などの観点からまとめる
	発表	<ul style="list-style-type: none"> ・全体発表

※本講座はZoomでのミーティング機能を使用し、参加者同士でグループワークを予定しております。

ご参加の際はご承知おきください。

なお、画面非表示・お名前のご変更は行っていただいても構いません。

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。	
	[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オンラインLIVE配信型教室申込フォームへ 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）	
	[申込締切]	2026年8月31日（月）申込受付分まで	
	[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開催日の約1ヶ月前に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けますと、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>

オンラインLIVE配信型 健康教室 申込書：「カスハラ×セルフケア」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・子育て支援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。