

コード	講義名				
H 26	風通しの良い職場のためのメンタルヘルスセミナー				
日時	2026 年 6/23 (火)				
会場	宮崎	時間	13 : 30 ~ 16 : 30		
時間	3	昼休み			
区分	43	レベル	Lv2	価格（税込）	¥ 24,750

講義の目的・趣旨

職場におけるストレス要因を正しく理解し、心身の不調を未然に防ぐための知識とスキルを習得することを目的としています。従業員一人ひとりが自分の状態に気づき、適切に対処できる力を身につけることで、健康的で活力ある職場づくりを推進します。

カリキュラム

1. メンタルヘルスとは何か（基礎知識）
2. ストレスのメカニズムと心身への影響
3. ストレスとは
4. 不調のサイン（心身・行動面の変化）
5. セルフケアの方法（認知の整え方、睡眠、生活習慣）
6. 感情のコントロール
7. ラインケア（部下や同僚のいつもと違うに気づくポイント）

【会場】

宮崎：宮崎会場（MSC）

都城：都城会場（都城コアカレッジ）

宮・オンライン：宮崎会場・オンライン

オンライン：オンライン

サテライト：サテライト運営（富士通ラーニングメディア）