

④メンタルヘルス

仕事や生活の中で、心に負担がかかることは誰にでもあります。近年は法整備や理解も進み、「自分の心」を適切に取り扱うための知識の重要性は、ますます高まっています。本ページでは、メンタルヘルスのセルフケアやラインケアについて学習できる講座をまとめています。



番号	NEW/ RENEWAL	階層別キーワード	開催方式	講師名	定員	チケット枚数
272	NEW	メンタルヘルス 客観視する力 社会人の意識・心構え	オンライン	岩見 紘斗	40名	1枚
日時	2026年 4月 23日（木） 13:00~15:00					
講座名	5月病予防！GW前に自分で出来るセルフケア ～ストレスのトリセツを学び、対応力を高める～					
講座紹介	ゴールデンウィークの前後は、環境や役割の変化によって、疲れやストレスが表れやすい時期です。心身の不調を未然に防ぐためには、日頃から「上手なセルフケア」を身につけておくことが重要になります。本講座では、「GW前に自分で取り組めるセルフケア」をテーマに、ストレスへの気づき方や対処のポイントを学びます。ワークを通じて気軽に楽しみつつ、日常に活かせるセルフケアのヒントを得ることを目指します。					
オススメ受講者	①新年度の疲れやストレスを感じ始めている方 ②新入社員や、配置転換などで環境に変化があった方 ③無理のないセルフケア・ストレス対処方法を学びたい方					

番号	NEW/ RENEWAL	階層別キーワード	開催方式	講師名	定員	チケット枚数
283	NEW	メンタルヘルス 自己理解の促進 振り返りと改善の意識	①倉敷会場 ②岡山会場	本城 稔	30名	2枚
日時	① 2026年 6月 9日（火） 13:00~17:00 倉敷会場 ② 2026年 12月 8日（火） 13:00~17:00 岡山会場					
講座名	健康心理学ゼミナール ～ストレスに振り回されない、心の筋力の高め方～					
講座紹介	忙しさやプレッシャーの多い日々の中では、ストレスに振り回されてしまうことも少なくありません。本講座では、日々の仕事や生活の中で生じるストレスと上手に付き合いながら、自分の心の状態に気づき、安定して力を発揮し続けるための考え方とセルフケアの習慣を身につけます。心の筋力を高めて、癒され上手になりましょう。					
オススメ受講者	①日々の忙しさやプレッシャーで、心の余裕を失いがちな方 ②ストレスに強くなりたいが、具体的な対処法が分からない方 ③コンディションを整え、安定したパフォーマンスを発揮したい方					

番号	NEW/ RENEWAL	階層別キーワード	開催方式	講師名	定員	チケット枚数
286	NEW	心理的安全性の理解 ハラスメント理解 メンタルヘルス	オンライン	米田 真由美	30名	2枚
日時	① 2026年 5月 14日（火） 13:00~17:00 ② 2026年 11月 12日（木） 13:00~17:00					
講座名	職場の心理的安全性を高めるトリプルフォーカス ～ハラスメントを予防し、イキイキと働ける職場を築く～					
講座紹介	ストレスフルな現代において、メンバーがイキイキと働ける鍵は「心理的安全性」にあります。本研修では、単に「やってはいけないこと」を学ぶだけでなく、感情が起こるメカニズムや、ハラスメントがもたらす能力低下のメカニズム等を知り、より良いコミュニケーションには何が重要なかを学びます。管理者として、部下のメンタルケア、また自身のケアのためのワークも取り入れます。心のゆとりを取り戻しましょう。					
オススメ受講者	①部下やチームとの関わり方に、難しさや迷いを感じている方 ②ハラスメントを注意事項ではなく、背景や仕組みから理解したい方 ③職場の心理的安全性を高め、社員が力を発揮できる環境をつくりたい方					

番号	NEW/ RENEWAL	階層別キーワード	開催方式	講師名	定員	チケット枚数
284	NEW	メンタルヘルス 自己理解の促進 振り返りと改善の意識	①岡山会場 ②倉敷会場	本城 稔	30名	2枚
日時	① 2026年 9月 3日（木） 13:00~17:00 岡山会場 ② 2027年 3月 4日（木） 13:00~17:00 倉敷会場					
講座名	心・脳・体のリフレッシュワークショップ ～上手に自分の心を癒し、イキイキ過ごしていくために～					
講座紹介	忙しく情報にあふれた今の時代では、知らず知らずのうちに疲れがたまりがちです。気合いや根性だけでは、思うように回復できないこともあります。本講座では、心・脳・体のつながりをやさしく理解しながら、日常の中で無理なく取り入れられるリフレッシュ方法を体験していきます。自分なりの回復の仕方を見つけ、日々の生活に活かしていくことを目指します。自分の心の声をしっかり聴いて、楽な心になりましょう。					
オススメ受講者	①疲れが抜けにくく、気分の切り替えがうまくできなと感じている方 ②忙しい毎日の中でも、自分で自分を整える時間を持ちたい方 ③難しい理論よりも、実践的・体感的に学びたい					

番号	NEW/ RENEWAL	階層別キーワード	開催方式	講師名	定員	チケット枚数
290	NEW	接客・クレーム応対力 ハラスメント理解 メンタルヘルス	岡山会場	長澤 さおり	24名	2枚
日時	2026年 10月 6日（火） 13:00~17:00					
講座名	現場のためのカスタマーハラスメント対策講座 ～クレーム応対方法と心を守るセルフケア～					
講座紹介	2026年10月からの「カスタマーハラスメント対策義務化」を見据え、現場で必要となる具体的な対応の方法を学ぶための講座です。適切なクレーム応対の考え方に加え、理不尽な要求から自分を守るためのセルフケアの視点も身につけます。現場で安心して働き続けるための「実践的な知識と心の守り方」を習得します。					
オススメ受講者	①顧客対応やクレーム対応を行う現場社員の方 ②カスタマーハラスメントへの対応に不安を感じている方 ③自分や周囲の心身を守りながら働き続けたい方					

番号	NEW/ RENEWAL	階層別キーワード	開催方式	講師名	定員	チケット枚数
276	NEW	メンタルヘルス 客観視する力 コミュニケーション	オンライン	岩見 紘斗	30名	1枚
日時	①2026年 10月 27日（火） 13:00~16:00 ②2027年 2月 11日（木） 13:00~16:00					
講座名	実践的ストレスケア入門 ～ゲームと解消法シェアで学ぶ、ストレスとの向き合い方～					
講座紹介	あなたのストレス解消法は何でしょうか？ストレスとの向き合い方は、人によって本当にさまざまです。本講座では、ただ知識を解説するだけでなく、ゲームや参加者同士のシェアを通じて「自分にできるストレス解消法」を整理していきます。心のセルフケアの基本を押さえながら、日常場面で自分ひとりでもできるストレスの対策や解消の工夫を持ち帰ることを目指します。					
オススメ受講者	①ストレス対策の基本を学びたい方 ②ゲームや交流を通じて、気楽に学びたい方 ③他の人の話も聞きながら、自分なりの対処法を見つけたい方					

番号	NEW/ RENEWAL	階層別キーワード	開催方式	講師名	定員	チケット枚数
116	RENEWAL	メンタルヘルス モチベーション理解 論理的な思考力	オンライン	山口 陽平	30名	2枚
日時	2026年 11月 17日（火） 13:00~17:00					
講座名	タフメンタル研修 ～日々の困難に折れない心をつくる方法～					
講座紹介	仕事を続けていると、失敗やプレッシャー、思い通りにいかない場面は避けられません。本講座では、困難をなくすのではなく、上手に向き合い立て直していくための考え方を学びます。特別な精神論ではなく、日々の仕事の中で実践しやすい視点を通じて、折れにくく、回復しやすいメンタルの土台を整えることを目指します。					
オススメ受講者	①失敗や注意を引きずりやすいと感じている方 ②忙しさやプレッシャーで気持ちが落ち込みやすい方 ③メンタルの強さを根性ではなく考え方として身につけたい方					