

**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

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
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	●D-PFAの基本行動	●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

カリキュラム

### 【申込対象】

被保険者及び被扶養者（当健保の保険証をお持ちの方）

オンライン講座は、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。

### 【申込方法】

WEB申込フォーム

<https://forms.office.com/r/6AETxgi58n>

（右のQRコードから申請可能です）

お申し込み後、教材一式（視聴用ID・パスワード）をご自宅へお送りいたします。

### 【申込・問合せ】

イノアック健康保険組合

〒450-0003

愛知県名古屋市中村区名駅南2丁目13番4号

TEL：052-855-2550 内線：6290

E-mail: [kenpo@inoac.co.jp](mailto:kenpo@inoac.co.jp)



応募要項

※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けますと、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。

### 【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。

イノアック健康保険組合