

どなたでもご参加いただけます！

職場のメンタルヘルス対策、健康経営施策に関わる方にご参加いただける研修にリニューアルいたしました。

令和8(2026)年度

心とからだの健康づくり指導者等のための 実務向上研修

実務向上研修は、心とからだの健康づくり指導者養成専門研修（ＴＨＰ研修）修了者に幅広い知識や新たな情報を学んでいただくためのレベルアップ研修です。一流講師陣をお迎えして開催している受講満足度の高い研修会です。

職場におけるメンタルヘルス対策・健康経営施策への展開にも非常に有益な内容であることから、これまで「心とからだの健康づくり指導者養成研修」修了者限定としてきた実務向上研修の受講対象を拡大しました。

今回のリニューアルを契機に、より一層の内容充実に努めてまいりますので、ご期待ください。

各コース詳細については、裏面をご覧ください

	札幌	仙台	東京			名古屋	金沢	大阪		広島	福岡
A		第19回 R9.2/4(木)	第1回 4/19(日)	第6回 7/12(日)	第23回 R9.3/12(金)	第10回 9/10(木)	第9回 9/4(金)	第8回 8/28(金)	第18回 R9.1/15(金)	第16回 11/27(金)	第21回 R9.2/26(金)
B	第15回 11/12(木)		第2回 5/23(土)	第12回 10/17(土)	第17回 12/4(金)	第5回 6/26(金)		第24回 R9.3/19(金)			第7回 7/31(金)
C			第4回 6/9(火)	第14回 11/4(水)	第20回 R9.2/24(水)			第3回 5/29(金)	第11回 10/14(水)	第22回 R9.3/4(木)	第13回 10/23(金)

【研修時間】 ● 9：30～17：10

【対象者】 ● ＴＨＰ指導者養成専門研修修了者、健康運動指導士・健康運動実践指導者
安全衛生担当、人事労務担当、健康経営担当、衛生管理者、産業医・保健師等の
産業保健スタッフ

【取得単位】 ● ＴＨＰ指導者登録更新単位 6単位

● 健康運動指導士・健康運動実践指導者登録更新認定講習会 講義6単位*

(※ただし、同一年度内で2回目以降の修了の場合は、講義「①働く人の健康づくりの動向」は重複とみなされ、講義5単位の取得となります。)

【参加費】 ● ＴＨＰ登録者 23,760円(税込)
● 賛助会員 23,760円(税込)
● 一般 26,400円(税込)

お申込みはこちら



【申し込み】 https://www.jisha.or.jp/seminar/health/h3160_skil_up.html

※定員状況等詳細はWEBにてご確認ください。

【問合せ先】 中央労働災害防止協会 近畿・大阪安全衛生総合サービスセンター 健康快適推進室
〒550-0001 大阪市西区土佐堀2-3-8(平日:9:00～17:00 土日祝:休み)
Tel:06-6448-3840 Mail:osaka@jisha.or.jp

< A～Cコース共通 >

①働く人の健康づくりの動向

講師 中災防担当者 *同一年度に2コース目を受講する場合は免除

Aコース詳細

NEW

【講義】手軽に実践！働く世代のためのコンビニ食活用術

独立行政法人 労働者健康安全機構 東京労災病院 治療就労両立支援センター
管理栄養士 平澤 芳恵（ひらつか よしえ）

高齢でも働く人が増え、共働き世代の増加や育児・介護の負担から毎食手作りすることは難しくなっているようです。かつては高カロリーなものが多かったコンビニメニューも、近年はサイズの小型化や野菜を取り入れた総菜の増加など、健康志向が高まっています。一方で働く世代は心身の健康維持が特に大事な世代。毎日の食事の積み重ねが、将来の健康を左右します。忙しい中でも手軽で無理なく続けられるコンビニ食の活用術を提案いたします。

【講義・演習】復職支援のための連携力向上～多職種連携コンピテンシーと教育工学の活用～ 産業医科大学 産業医実務研修センター 助教 田口 要人（たぐち ようと）他

職場復帰支援では、事業場外の資源である関係者といかに連携をとるかが求められる場面があります。実際は各自の経験と工夫で連携を進めているのが現状だと思います。今回は、学習の興味ややる気を引き出す工夫（ARCS モデル）や、相手の立場を理解する視点（学習者分析）といった教育工学の知見を活かし、実践的なワークと事例検討を行うことで多職種連携に必要な考え方やスキル（コンピテンシー）について学びます。

Bコース詳細

【講義】世代ごとのメンタルヘルスとライフキャリア：課題と対策

法政大学 現代福祉学部 臨床心理学科 准教授 小林 由佳（こばやし ゆか）

働き方や雇用促進、ハラスメントに関わる法整備が進み、企業の人的資本を高める施策が取られる中、働く人のメンタルヘルスは実態としてあまり良くなっているとは言えません。不安を抱え辞めていく若者、疲弊する中年層、社内の立場の変化にさらされるシニア層、それぞれの世代特有の背景とメンタルヘルスの傾向から、労働現場で生じている課題をとらえ、今必要とされる対策を検討します。

【講義・演習】データヘルスの活用とTHPの推進による健康経営の実践

株式会社 Smart OHW 代表取締役 産業医 増田 将史（ますだ まさし）

企業が実施する健康管理の取組と健康保険組合等が実施する健康事業を一体的に推進する「コラボヘルス」が重要視され、健康経営やデータヘルスとの相乗効果が期待されています。具体的な事例を交えつつ、参加者がデータヘルスの手法を活用してPDCAサイクルに基づくTHP（健康増進保持措置）の推進、ひいては健康経営にも寄与できるコラボヘルスの進め方等について、ワークを通じて理解を深めてもらいます。

Cコース詳細

【講義】休み方と働き方の好循環づくりに向けた攻めの「休養（リカバリー）」

一般社団法人日本リカバリー協会 代表理事 片野 秀樹（かたの ひでき）

休養不足による労働生産性やワークエンゲージメントの低下に課題を感じている人は多い。仕事に対する活力向上のためには、休み方と働き方の好循環の実現が必要です。休養はこれまで労働時間の削減と睡眠時間の確保にのみ焦点が当たり、具体的な休み方の知識については置き去りにされてきました。本講座では、休養学に基づき休養の心得やその取り組み法等を整理して、休み方と働き方の持続可能な好循環づくりについて解説します。

【講義・演習】チーム力を高める心理的安全性の作り方 ～実証と研究事例を通じて～ 一般社団法人チーム力開発研究所 理事 青島 未佳（あおしま みか）

ここ数年で“心理的安全性”という言葉は、民間企業・自治体・医療法人などのさまざまな組織の中に急速に浸透しています。

労働安全チームとしてメンバーがお互いに助け合い、時には、「率直に指摘し合えること = 心理的安全性の確保」が、日ごろから潜むヒューマンエラーから組織を守り、組織の安全性・健全性を確保する肝となります。

本講義では、昨今バズワード化している“心理的安全性”の定義とその誤解についても説明するとともに、心理的安全性が低い職場及び高い職場事例やリーダーがとる行動についてお伝えをしていきます。

（敬称略）