メンタルヘルス教育に活かす セルフケア技法研修

令和7年度
大阪会場分

メンタルヘルスのセルフケア研修（集団教育）に活かす具体的な方法を、実習や演習を通して学ぶ体験型の研修です。

事業場で効果的なセルフケア研修を行うためには、どのように計画・準備し、実施すればよいかについて、そのポイントを学びます。

開催日・会場

	日　程	場　所
2回	令和7年(2025年)　11月 14日（金）	大阪市（近畿・大阪安全衛生総合ｻｰﾋﾞｽｾﾝﾀｰ）

標準カリキュラム

※カリキュラムの内容は都合により一部変更する場合があります。

9:20	9:30	10:00	10:10	11:40	12:40	14:10	14:20	15:50	16:00	17:00	17:10
開講式	セルフケア研修の企画のポイント	休憩	セルフケア研修（ベーシック）	昼食休憩	セルフケア技法リラクセーション	休憩	セルフケア技法認知行動スキル	休憩	企画演習、情報交換	閉講式	

参加費

※テキスト代・消費税含む

区　分	金　額
THP登録者	18,810 円
賛助会員	18,810 円
一　般	20,900 円

取得単位

・THP指導者登録更新単位 4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4.0単位　実習2.0単位

対象者

・産業保健スタッフ

・心理相談専門研修修了者

・事業場内でメンタルヘルス対策を推進している方　等

お申込みは
中災防ホームページから

https://www.jisha.or.jp/oohsc/seminar/s3530_selfcare_gihou.html

お問い合わせ先　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
TEL：06-6448-3840　MAIL：osaka@jisha.or.jp

中災防　近畿・大阪　セルフケア技法　検索