

令和8年度 メンタルヘルス・健康づくり事業 セミナー日程(全国版)のご案内 【速報版】

研修会の詳しい情報は中災防HPよりご覧ください。
<https://www.jisha.or.jp/seminar/health-list/>



セミナー名	回数	開催日程(予定)	会場	研修参加費(税込)
事業場内メンタルヘルス 推進担当者養成研修	1	令和8年 5月11日 (月) ~ 令和8年 5月12日 (火)	東京	厚生労働省が定めた「労働者の心の健康の保持増進のための指針」により定められた研修です。心の健康づくり計画の策定、職場環境の改善、職場復帰のための支援などメンタルヘルス対策の実践方法を学びます。
	2	令和8年 6月16日 (火) ~ 令和8年 6月17日 (水)	名古屋	
	3	令和8年 6月24日 (水) ~ 令和8年 6月25日 (木)	大阪	
	4	令和8年 7月 9日 (木) ~ 令和8年 7月 10日 (金)	東京	
	51	令和8年 7月9日 (木) ~ 令和8年 7月10日 (金)	熊本	
	52	令和8年 7月23日 (木) ~ 令和8年 7月24日 (金)	広島	
	5	令和8年10月 5日 (月) ~ 令和8年10月 6日 (火)	東京	
	6	令和8年10月28日 (水) ~ 令和8年10月29日 (木)	大阪	
	53	令和8年11月26日 (木) ~ 令和8年11月27日 (金)	仙台	
	54	令和8年11月19日 (木) ~ 令和8年11月20日 (金)	金沢	
	55	令和8年11月26日 (木) ~ 令和8年11月27日 (金)	千葉	
	7	令和8年12月16日 (水) ~ 令和8年12月17日 (木)	東京	
	56	令和8年12月23日 (水) ~ 令和8年12月24日 (木)	福岡	
	57	令和9年 1月28日 (木) ~ 令和9年 1月29日 (金)	神戸	
	58	令和9年 2月 4日 (木) ~ 令和9年 2月 5日 (金)	水戸	
	8	令和9年 2月 9日 (火) ~ 令和9年 2月10日 (水)	名古屋	
	59	令和9年 2月17日 (水) ~ 令和9年 2月18日 (木)	越前	
	9	令和9年 3月 1日 (月) ~ 令和9年 3月 2日 (火)	東京	

管理監督者・職場リーダーの ためのメンタルヘルス ラインケアセミナー	1	令和8年 5月18日(月)	東京	メンタルヘルス対策の要は、ラインケアを担う管理監督者にあります。管理監督者は日頃から職場環境を整え、部下の不調にいち早く気づいて対応する能力が求められます。本研修では、積極的傾聴法の基本習得、部下の不調への気づきや対応をテーマにした事例検討により実践的なラインケア能力を学びます。
	2	令和8年 7月 8日(水)	名古屋	
	3	令和8年 7月17日(金)	大阪	
	4	令和8年 8月 3日(月)	東京	
	51	令和8年10月16日(金)	茨城	
	5	令和8年11月09日(月)	東京	
	6	令和8年11月11日(水)	札幌	
	7	令和8年12月 4日(金)	福岡	
	8	令和9年 1月15日(金)	東京	
	9	令和9年 2月 9日(火)	広島	
	10	令和9年 2月15日(月)	名古屋	

心理相談専門研修	1	令和8年 4月25日 (土) ~ 令和8年 4月26日 (日)	東京	<p>厚生労働省が示す指針に基づいた研修で、職場のメンタルヘルス対策に必要な知識の他、ストレスに対する気づきの援助や相談対応に必要な技法を学びます。</p> <p>本研修終了後、「心理相談員」の名称で指導者登録ができます。</p>	<p>一般：49,500円 会員：44,550円</p>
	2	令和8年 6月 1日 (月) ~ 令和8年 6月 2日 (火)	東京		
	3	令和8年 7月15日 (水) ~ 令和8年 7月16日 (木)	名古屋		
	4	令和8年 8月 6日 (木) ~ 令和8年 8月 7日 (金)	大阪		
	5	令和8年 8月24日 (月) ~ 令和8年 8月25日 (火)	東京		
	6	令和8年10月15日 (木) ~ 令和8年10月16日 (金)	東京		
	7	令和8年10月21日 (水) ~ 令和8年10月22日 (木)	名古屋		
	8	令和8年10月22日 (木) ~ 令和8年10月23日 (金)	広島		
	9	令和8年11月 5日 (木) ~ 令和8年11月 6日 (金)	福岡		
	10	令和8年11月12日 (木) ~ 令和8年11月13日 (金)	大阪		
	11	令和8年12月 2日 (水) ~ 令和8年12月 3日 (木)	東京		
	12	令和9年 2月 6日 (土) ~ 令和9年 2月 7日 (日)	東京		
	13	令和9年 3月 4日 (木) ~ 令和9年 3月 5日 (金)	大阪		
	14	令和9年 3月10日 (水) ~ 令和9年 3月11日 (木)	名古屋		
	15	令和9年 3月16日 (火) ~ 令和9年 3月17日 (水)	東京		

メンタルヘルス教育に活かすセルフケア技法研修	1	令和8年 6月10日(水)	東京	<p>メンタルヘルス対策の主要方法の一つです。セルフケアの方法を実習や演習を通じて体験し、事業場でセルフケアを浸透させるための計画・準備・実施方法等について学びます。</p>	<p>一般：24,200円 会員：21,780円</p>
	2	令和8年 9月29日(火)	大阪		
	3	令和8年12月10日(木)	東京		

ストレスチェック結果からの職場環境改善セミナー	1	令和8年 6月26日(金)	東京	<p>職場環境改善が心理的ストレス軽減につながります。</p> <p>本研修は、ストレスチェックの見方を理解し、集団分析の有効な活用方法、職場環境改善のすすめ方を実習を通じて理解します。</p>	<p>一般：26,400円 会員：23,760円</p>
	2	令和8年 8月 6日(木)	名古屋		
	3	令和8年10月26日(月)	東京		
	4	令和8年12月22日(火)	大阪		
	5	令和9年 3月 5日(金)	東京		

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	1	令和8年 4月19日(日)	A	東京	<p>心とからだの健康づくりについて幅広い知識を学ぶレベルアップのための研修です。</p> <p>各コースで内容が異なり、講義及び演習を通じて理解を深める研修で、それぞれ2テーマを用意しています。</p> <p>令和8年度はAコースの内容を刷新しております。</p> <p>Aコース NEW</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手軽に実践！働く世代のためのコンビニ食活用術 ・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～ <p>Bコース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・世代ごとのメンタルヘルスの傾向と対策 ・データヘルスの活用とTHPの推進による健康経営の実際 <p>Cコース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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）」 ・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～
	2	令和8年 5月23日(土)	B	東京	
	3	令和8年 5月29日(金)	C	大阪	
	4	令和8年 6月 9日(火)	C	東京	
	5	令和8年 6月26日(金)	B	名古屋	
	6	令和8年 7月12日(日)	A	東京	
	7	令和8年 7月31日(金)	B	福岡	
	8	令和8年 8月28日(金)	A	大阪	
	9	令和8年 9月 4日(金)	A	金沢	
	10	令和8年 9月10日(木)	A	名古屋	
	11	令和8年10月14日(水)	C	大阪	
	12	令和8年10月17日(土)	B	東京	
	13	令和8年10月23日(金)	C	福岡	
	14	令和8年11月 4日(水)	C	東京	
	15	令和8年11月12日(木)	B	札幌	
	16	令和8年11月27日(金)	A	広島	
	17	令和8年12月 4日(金)	B	東京	
	18	令和9年 1月15日(金)	A	大阪	
	19	令和9年 2月 4日(木)	A	仙台	
	20	令和9年 2月24日(水)	C	東京	
	21	令和9年 2月26日(金)	A	福岡	
	22	令和9年 3月 4日(木)	C	広島	
	23	令和9年 3月12日(金)	A	東京	
	24	令和9年 3月19日(金)	B	大阪	

健康づくり推進 スタッフ養成研修	1	令和8年 8月 4日(火) ~ 令和8年 8月 5日(水)	東京	<p>食生活、身体活動、睡眠、休養等の基本的な知識を学び、健康づくり計画の企画や集団プログラムの作成など健康づくりを進めるために必要な内容を網羅しています。</p> <p>本研修を修了後、「健康づくりマネージャー」として指導者登録できます。</p>	<p>一般：47,300円 会員：42,570円</p>
	2	令和8年10月20日(火) ~ 令和8年10月21日(水)	東京		
	3	令和8年12月10日(木) ~ 令和8年12月11日(金)	大阪		
	4	令和9年 2月16日(火) ~ 令和9年 2月17日(水)	東京		

高年齢労働者の活躍を 促進するための 安全衛生対策セミナー	1	令和8年 6月 3日(水)	東京	<p>安衛法改正により高年齢労働者の労働災害防止措置が努力義務となります（令和8年4月1日）。</p> <p>本セミナーでは、高年齢労働者の特性や加齢に伴う労働災害リスク、身体機能把握のための転倒セルフチェック、健康体力の維持・向上のための活動等を学びます。管理監督者、安全衛生担当者、衛生管理者、人事・労務担当者など多くの立場の方に知りたい内容となっています。</p>	<p>一般：26,400円 会員：23,760円</p>
	2	令和8年 7月 8日(水)	仙台		
	3	令和8年 7月27日(月)	東京		
	4	令和8年10月23日(金)	東京		
	5	令和8年11月25日(水)	仙台		
	6	令和8年11月26日(木)	大阪		
	7	令和8年12月18日(金)	東京		

特定保健指導実践者育成研修 ～保健指導実施者初任者・経験者向け～	1	令和8年 4月 9日(木) ~ 令和8年 4月10日(金)	東京	本研修は「健診・保健指導の研修ガイドライン（令和6年度版）」に基づく研修です。特定保健指導における基本的な考え方と具体的な支援の方法を演習も含めて学びます。保健指導実施者初任者（保健指導経験年数1～2年目）の内容を網羅しつつ、経験者（保健指導経験年数3年以上）にも納得いただけるカリキュラムです。	一般：36,300円 会員：32,670円
	2	令和8年 7月14日(火) ~ 令和8年 7月15日(水)	東京		
	3	令和8年 9月 3日(木) ~ 令和8年 9月 4日(金)	大阪		
	4	令和8年11月10日(火) ~ 令和8年11月11日(水)	東京		
	5	令和9年 2月 1日(月) ~ 令和9年 2月 2日(火)	東京		
	6	令和9年 2月18日(木) ~ 令和9年 2月19日(金)	大阪		

ストレスチェック 実施者養成研修	1	令和8年 5月19日(火)	東京	本研修は、厚生労働省通達（平成27年5月1日 基発0501第4号）及び平成30年8月9日 基発0809第2号に定められた必要な事項を網羅した内容（標準カリキュラム参照）となっています。	一般：19,800円 会員：17,820円
	2	令和8年 9月14日(月)	東京		
	3	令和8年 9月18日(金)	大阪		
	4	令和8年11月20日(金)	東京		
	5	令和9年 3月 9日(火)	東京		

講師派遣 (健康づくり・メンタルヘルスケア)	・社内で行う勉強会や衛生大会に講師を派遣します。 ・内容は、メンタル教育や転倒予防教育など幅広いテーマで実施しておりますので、ご相談ください。 ・詳細はホームページをご覧ください。（ https://www.jisha.or.jp/seminar/haken/health/ ）
---------------------------	---

・速報版のため日程を変更する場合がございます。

・一部研修については料金改定を行っております。

・令和8年度研修会の申込受付開始は改めてHPにてご案内申し上げます。

・各地区で独自で開催する研修会もございます。詳細はHPからご確認ください。

問合せ先 中災防健康快適推進部 03-3452-3137

地区センターごとの研修会もございます。詳細につきましてはHP等をご覧ください



<https://www.jisha.or.jp/about/access/>

12月17日版