

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(関東地区)のご案内【速報版】

本速報は関東地区開催分についてです。次年度開催日程(全国版)は12月中旬頃掲載予定です。

セミナー名	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	令和8年5月11日（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。	一般：40,700円 会員：36,630円
	令和8年7月9日（木）～10日（金）			
	令和8年10月5日（月）～6日（火）			
	令和8年11月26日（木）～27日（金）	千葉		
	令和8年12月16日（水）～17日（木）	東京		
	令和9年2月4日（木）～5日（金）	茨城		
	令和9年3月1日（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	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。	一般：26,400円 会員：23,760円
	令和8年8月3日（月）	東京		
	令和8年10月16日（金）	茨城		
	令和8年11月9日（月）	東京		
	令和9年1月15日（金）	東京		
心理相談専門研修	令和8年4月25日（土）～26日（日）	東京	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。 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。	一般：49,500円 会員：44,550円
	令和8年6月1日（月）～2日（火）			
	令和8年8月24日（月）～25日（火）			
	令和8年10月15日（木）～16日（金）			
	令和8年12月2日（水）～3日（木）			
	令和9年2月6日（土）～7日（日）			
	令和9年3月16日（火）～17日（水）			
現場で活かせる コミュニケーション セミナー	令和8年12月9日（水）	東京	事業場と労働者、若手とベテランが求める内容にはギャップがあります。これらを理解し、職場でどのようにコミュニケーションを進めるか、上司力を活用した職場の活性化を学びます。	一般：26,400円 会員：23,760円
メンタルヘルス教育に 活かす セルフケア技法研修	令和8年6月10日（水）	東京	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。	一般：24,200円 会員：21,780円
	令和8年12月10日（木）			
メンタルヘルス支援に 活かす 認知行動スキルセミナー	令和8年7月24日（金）	東京	認知行動療法の基本と各種スキルを学ぶ研修です。面接場面の事例検討やロールプレイ実習を通じて面接法への理解を深めます。認知行動療法の専門家から直接学べる貴重な機会です。	一般：24,200円 会員：21,780円
	令和9年2月26日（金）			
ストレスチェック結果からの 職場環境改善セミナー	令和8年6月26日（金）	東京	職場環境改善が心理的ストレス軽減につながります。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。	一般：26,400円 会員：23,760円
	令和8年10月26日（月）			
	令和9年3月5日（金）			

マインドフルネスセミナー (事例セミナー)	令和9年2月8日(月)	東京	マインドフルネスの理論を理解するとともに、職場で展開するための実践方法を事例および実習を踏まえて学びます。	一般: 26,400円 会員: 23,760円		
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	令和8年4月19日(日)	東京	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。 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。 令和8年度はAコースの内容を刷新しております。 Aコース NEW ・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～ Bコース ・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践(Cコース) ・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～	一般: 26,400円 会員: 23,760円		
	令和8年5月23日(土)					
	令和8年6月9日(火)					
	令和8年7月12日(日)					
	令和8年10月17日(土)					
	令和8年11月4日(水)					
	令和8年12月4日(金)					
	令和9年2月24日(水)					
健康づくり推進 スタッフ養成研修	令和8年8月4日(火)～5日(水)	東京	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。	一般: 47,300円 会員: 42,570円		
	令和8年10月20日(火)～21日(水)					
	令和9年2月16日(火)～12日(水)					
高齢労働者の活躍を 促進するための 安全衛生対策セミナー	令和8年6月3日(水)	東京	安衛法改正により高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)。本セミナーでは、高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・労働担当者など多くの立場の方を知っていたきたい内容となっています。	一般: 26,400円 会員: 23,760円		
	令和8年7月27日(月)					
	令和8年10月23日(金)					
	令和8年12月18日(金)					
事業場で進める ロコモ・エイジフレンドリー 対策セミナー	令和8年6月30日(火)～7月1日(水)	東京	労働者の健康管理は、就労中だけでなくリタイア後も重要です。腰痛やひざ痛などのロコモティブ・シンジスムの代表例でもあります。健康管理、作業管理、作業環境管理など労働衛生の3管理の観点から包括的なアプローチを演習を通して学びます。	一般: 39,600円 会員: 35,640円		
	令和9年1月26日(火)～27日(水)					
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～	令和8年4月9日(木)～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		
	令和8年7月14日(火)～15日(水)					
	令和9年11月10日(火)～11日(水)					
	令和9年2月1日(月)～2日(火)					
ストレスチェック 実施者養成研修	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		
	令和9年9月14日(月)					
	令和8年11月20日(金)					
	令和9年3月9日(火)					
ハラスメント対策セミナー	令和8年9月上旬予定	オンライン	メンタルヘルス、職場環境改善のためのハラスメント対策は重要です。9月「企業・経営陣に求められる対策」、1月「カスハラ対応」について裁判例等を含めて解説することを予定しています。	一般: 19,800円 会員: 17,820円		
	令和9年1月中旬予定					
産業医のための レベルアップセミナー	日程調整中 令和8年2月頃より開催日程を順次掲載予定です。			一般: 19,800円 会員: 17,820円		
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。
 問合せ先 中災防健康快適推進部 03-3452-3137

各研修詳細はこちらからご覧ください。



<https://www.jisha.or.jp/seminar/health-list/>