

R7年度から、  
受講資格不要の研修  
として、開催します

# 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

従来、実務向上研修は「心とからだの健康づくり指導者養成研修（THP研修）修了者」を対象として実施してきましたが、令和7年度より、THP研修修了者以外の方にもご参加いただけます。

本研修は、THP研修修了者に必要な幅広い知識を学ぶためのレベルアップのための研修ですが、職場におけるメンタルヘルス対策や健康経営施策への展開にも、有益な内容です。皆様のご参加をお待ちしております。

\*本研修は、同一テーマを2年間継続実施しており、令和7年度はBコースが1年目、A・Cコースは2年目です。

## <A～Cコース共通>

①働く人の健康づくりの動向 \*同一年度に2コース目を受講する場合は、受講免除可能

Aコース ② 新しい健康づくりのための身体活動・座位行動指針の概要と活用のポイント  
早稲田大学スポーツ科学学術院 教授 澤田 亨  
③ “身心”の自己調整：一人ひとりの健康と能力発揮のために  
常葉大学 教育学部 教授 坂入 洋右 他

Bコース ② 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  
NEW ③ データヘルスの活用とTHPの推進による健康経営の実際  
株式会社 Smart OHW 代表取締役 産業医 増田 将史

Cコース ② 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 代表幹事 片野 秀樹  
③ 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 美佳

(敬称略)

	札幌	仙台	東京			名古屋	富山	大阪		広島	高松	福岡
A	第17回 11/7(金)		第5回 6/13(金)	第6回 8/7(木)	第20回 R8.1/13(水)			第3回 5/23(金)	第8回 8/21(木)	第25回 R8.3/10(火)		第14回 10/17(金)
B		第23回 R8.2/5(木)	第1回 4/20(日)	第15回 10/19(日)	第22回 R8.1/31(土)	第12回 9/19(金)		第26回 R8.3/18(水)		第16回 10/26(日)		第9回 8/29(金)
C		第7回 8/7(木)	第2回 5/13(火)	第11回 9/17(水)	第18回 12/8(月)	第4回 6/12(木)	第10回 9/5(金)	第13回 10/16(水)	第21回 R8.1/22(木)		第19回 12/19(金)	第24回 R8.2/20(金)

【研修時間】 9：30～17：10

【対象者】 THP研修修了者、健康運動指導士、健康運動実践指導者、衛生管理者、産業保健スタッフ、安全衛生スタッフ、人事労務担当者、健康経営担当者 など

【参加費】 賛助会員 21,780円 (税込) THP登録者 21,780円 (税込) 一般 24,200円 (税込)

【申し込み】 [https://www.jisha.or.jp/seminar/health/h3160\\_skil\\_up.html](https://www.jisha.or.jp/seminar/health/h3160_skil_up.html)



## 【Aコース】

### 【講義】新しい健康づくりのための身体活動・座位行動指針の概要と活用のポイント

厚生労働省は2024年度から、21世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次））をスタートさせました。健康日本21（第三次）における身体活動・運動分野の目標を達成するためのツールとして、2013年に公表された「健康づくりのための身体活動基準2013」と「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」が改訂されて、新たな指針として公表されました。本研修会では、新しく公表された健康づくりのための身体活動・座位行動指針の概要と活用のポイントを解説します。

### 【講義・演習】“身心”の自己調整：一人ひとりの健康と能力発揮のために

自分の心と体のコンディションを、個性や状況や目的に応じて適した状態に調えることができれば、健康の維持増進、ミスや事故の防止、仕事のパフォーマンス向上のいずれにも大いに役立つでしょう。本研修会では、一人ひとりが主役となる新しい科学の理論と実践法について解説し、マインドフルネスや自律訓練法を中心に、専門家によるトップダウン型ではなく、実践者が自己理解を深めていくボトムアップ型の実践法の実習を行います。

## 【Bコース】

### 【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

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】データヘルスの活用とTHPの推進による健康経営の実際

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】

### 【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）」

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、休み方と働き方のサステナブル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～

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。

【研修時間】 9：30～17：10

【対象者】 THP研修修了者、健康運動指導士、健康運動実践指導者、衛生管理者、産業保健スタッフ、安全衛生スタッフ、人事労務担当者、健康経営担当者 など

【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

【参加費】 THP登録者 21,780円（税込）

賛助会員 21,780円（税込）

一般 24,200円（税込）

【申し込み】 [https://www.jisha.or.jp/seminar/health/h3160\\_skil\\_up.html](https://www.jisha.or.jp/seminar/health/h3160_skil_up.html)



【問合せ先】 中央労働災害防止協会 大阪労働衛生総合センター 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