

# メンタルヘルス教育に活かす 令和6年度

# セルフケア技法研修

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

第1回	2024年	7月 12日	(金)	東京
第2回	2024年	12月 2日	(月)	東京
第3回	2024年	12月 17日	(火)	名古屋



## 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。

9:20~17:10

◆セルフケア研修の企画のポイント

◆セルフケア研修(ベーシック) **体験**

◆セルフケア技法 リラクゼーション

◆セルフケア技法 認知行動スキル

◆企画演習・情報交換

## 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



お問い合わせ先

**中央労働災害防止協会**

中災防 セルフケア

検索

東京: 健康快適推進部企画管理課 TEL 03-3452-2517

名古屋: 中部安全衛生サービスセンター TEL 052-682-1731