

各コースの詳細

各コースの目次や講座内容イメージはHPでご確認いただけます。

管理職・リーダーが学ぶ
メンタルヘルス・ラインケア講座

https://www.rosei.jp/store/e_learning/EL00018



全従業員で学ぶ
メンタルヘルス・セルフケア講座

https://www.rosei.jp/store/e_learning/EL00019



料金 (ご利用期間:2カ月)

メンタルヘルスシリーズ「管理職・リーダーが学ぶメンタルヘルス・ラインケア講座」と「全従業員で学ぶメンタルヘルス・セルフケア講座」を足しあげた合計受講者数が99人以下の場合は料金表①の「1人あたりの料金」となり、100人以上の場合は料金表②の人数の範囲に応じて定額となります。

①1～99人まで

合計受講者数	料金
1～99人	受講者1人あたり 4,900円 (税込 5,390円)

②100人以上

合計受講者数	料金
100～199人	500,000円 (税込 550,000円)
200～299人	650,000円 (税込 715,000円)
300～399人	750,000円 (税込 825,000円)
400～499人	800,000円 (税込 880,000円)
500～999人	1,000,000円 (税込 1,100,000円)
1,000～1,999人	1,200,000円 (税込 1,320,000円)
2,000～2,999人	1,350,000円 (税込 1,485,000円)
3,000～3,999人	1,500,000円 (税込 1,650,000円)
4,000～4,999人	1,600,000円 (税込 1,760,000円)

eラーニングかんたん料金シミュレーション

https://www.rosei.jp/store/e_learning/simulation



※本サービス利用に必要な通信回線等の費用はお客様負担となります。
※企業でご利用の場合、受講管理者となる人事・総務のご担当者の方をご設定いただけますが、受講管理者(1人分)の料金はかかりません。ただし、2人以上の受講管理者を設定する場合、受講者と同等の料金がかかります。

動作環境

労務行政eラーニングでは、エスエイティーター株式会社(株)の学習管理システムである「学び〜と」を使用しています。受講に必要な環境は右記リンクをご参照ください。

動作環境

https://www.rosei.jp/store/e_learning/environment



※各人のPC・端末の、メモリ容量やインストールされているソフト・アプリケーションの状態によっては動作しないことがあります。あらかじめご承知おきください。

10%程度の同時接続数の制限がございます。

無料トライアル

複数名での利用をご検討なら、まずは無料トライアルをご利用ください。

労務行政 eラーニング 検索 https://www.rosei.jp/store/e_learning/trial



お問い合わせは

〒141-0031 東京都品川区西五反田3-6-21 住友不動産西五反田ビル3階

株式会社 労務行政 eラーニング事業部 TEL 03-3491-1320 URL <https://www.rosei.jp/>

労務行政 eラーニングのご案内 メンタルヘルスシリーズ 全2コース



- 短く区切った動画で構成し、スマートフォンにも対応しているのでスキマ時間で学べる
- 各コースに確認テストをご用意、自身の理解度をチェックし復習できる
- eラーニングシステムを独自で導入する必要はありません

管理職・リーダーが学ぶ メンタルヘルス・ラインケア講座

- 管理職が理解すべき安全配慮義務
- ラインケアの基本と実践ポイント
- メンタルヘルス不調を未然に防ぐために

全従業員で学ぶ メンタルヘルス・セルフケア講座

- 職場におけるメンタルヘルスの現状
- セルフケアとは
- 職場全体でメンタルヘルス不調を未然に防ぐためにできること

職場のメンタルヘルスカへの理解を深める社内研修として、「ラインケア」と「セルフケア」が学べる2コースをご用意しています

メンタルヘルスシリーズ コース内容

管理職・リーダーが学ぶ

標準
学習時間 1 時間

メンタルヘルス・ラインケア講座

メンタルヘルスカのキーパーソンである管理職が果たすべき役割を理解し、「ラインケア」の3ステップを身につけます。メンタルヘルスカ不調を未然に防ぐために、自分の心の健康も守りながら、部下の心の健康を守っていくための方法を学びます。

第1章 管理職が理解すべき安全配慮義務

- 1 事例から考える—あなたならどう対応しますか？
- 2 メンタルヘルスカ対策の重要性

第2章 ラインケアの基本と実践ポイント

- 1 職場のメンタルヘルスカを守るための四つのケア
- 2 3ステップで実践するラインケア
 - ステップ1 部下の変化(不調のサイン)に気づく
 - ステップ2 声をかけて話を聴く
 - ステップ3 社内の資源につなぐ
- 3 管理職が身につけておくべき休職・復職支援の対応
 - 休職中 ● 復職時 ● 復職後

第3章 メンタルヘルスカ不調を未然に防ぐために

- 1 ケース別メンタルヘルスカ対応
 - ケース1 発達障害が疑われる場合
 - ケース2 テレワークを行っている場合
 - ケース3 副業・兼業をしている場合
- 2 管理職自身が不調にならないために

受講レポート/ダウンロード資料(振り返り用PDF)

全従業員で学ぶ

標準
学習時間 1 時間

メンタルヘルスカ・セルフケア講座

ストレスが健康に影響を与えるメカニズムと対処スキルを知り、メンタルヘルスカ不調の対策として有効な「セルフケア」の手法と、職場メンバーの心の健康を守り、働きやすい職場環境を作るための適切なコミュニケーション方法を学びます。

第1章 職場におけるメンタルヘルスカの現状

- 1 自分のストレス対処パターンを知る
- 2 仕事のストレスのメカニズム
- 3 データから職場のメンタルヘルスカの状況を知る

第2章 セルフケアとは

- 1 自分の不調のサインに気づく
 - 身体の変化 ● 気持ち・思考力の変化 ● 行動の変化
- 2 幅広いストレス対処スキルを身につける
 - ストレスの受け止め方・考え方のクセに気づいてバランスをとる(認知再構成)
 - いきいき働くために上手に休む(睡眠、リカバリー経験)
 - 元気がないときこそ、行動してみる(行動活性化)
 - 一人で頑張らない、周囲からのサポートを引き出す(サポート希求)

第3章 職場全体でメンタルヘルスカ不調を未然に防ぐためにできること

- 1 アサーティブなコミュニケーション
- 2 四つのケアをもとに役割分担し、全員でこころの健康を守る

受講レポート/ダウンロード資料(振り返り用PDF)

特長

特長1 職場で実践できるメンタルヘルスカを親しみやすいアニメーションで学べる



「管理職・リーダーが学ぶメンタルヘルスカ・ラインケア講座」より 「全従業員で学ぶメンタルヘルスカ・セルフケア講座」より

企業のメンタルヘルスカ対策の制度設計や研修を多く手がける臨床心理士 関屋裕希氏監修のもと、管理職が果たすべき「ラインケア」全従業員が身につけておくべき「セルフケア」の手法をそれぞれ収録。解説はアニメーション動画で分かりやすく、確認テストでは学んだ内容をすぐにチェックできます。

特長2 各章の「確認テスト」や「受講レポート」を通して、知識の定着を図り、自身の意識・行動について具体的に考えることができる

確認テスト

The screenshot shows a question: 「事例1 下の説明が正しいか誤りを解答してください。」 (Example 1: Please answer whether the following explanation is correct or incorrect.) The text below reads: 「事業者(会社)だけではなく、管理監督者も安全配慮義務を負う。」 (Not only the employer (company) but also management supervisors bear the duty of safety considerations.) There are radio buttons for '正' (Correct) and '誤' (Incorrect).

各章に数問の確認テストがあり、学んだことをすぐにチェックできます。正解すると解説が表示され、理解を深めることができます。

受講レポート

The screenshot shows the goal for Chapter 1: 「第1章のゴール」 (Goals of Chapter 1). The goals listed are: 「自分のストレス対処パターンを知る」 (Know your own stress coping pattern), 「ストレスと健康の関係を理解する」 (Understand the relationship between stress and health), and 「職場のメンタルヘルスカの現状を知る」 (Know the current state of mental health in the workplace). Below this, there is a section for 「【受講レポート】第1章 職場におけるメンタルヘルスカの現状」 (Report: Chapter 1 Current state of mental health in the workplace).

各章に受講レポートがあり、日頃の自身を振り返り、その章に設定されていたゴールの達成のために、自分が課題と感じたことや、今後取り入れていきたいことなどを、書き込みます。

メンタルヘルスカ・ラインケア講座 利用者の声



現場の管理職がどんな点を気に掛け、どのように対応すべきかとめられて良かった。特に、管理職自身のメンタルヘルスカ不調や発達障害について触れているところが勉強になった。



全体的に基礎知識を網羅しつつ、具体的な事例が現実にあるようなものを使っていて、管理職にとってわかりやすい内容だと思った。

メンタルヘルスカ・セルフケア講座 利用者の声



全員が心がけることで、メンタルヘルスカ不調に陥るのを防ぐことができること、上司だけでなく同僚間でも助け合うことができることを知れてよかった。



自分自身のメンタルヘルスカ不調にどのように気づけばよいか。その対応、対処方法、セルフリカバリー等について、基本的な内容がわかりやすく解説されていて理解が進んだ。