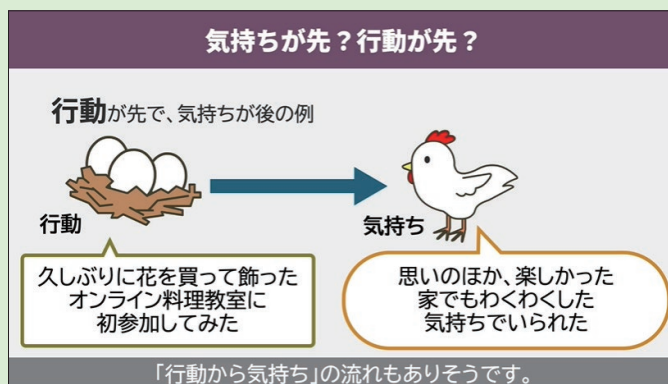
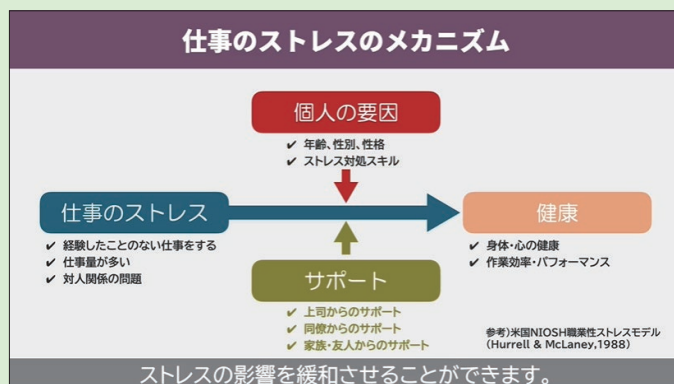




全従業員で学ぶ メンタルヘルス・ セルフケア講座

職場におけるメンタルヘルス不調の対策として、すべての従業員が知っておくべき「セルフケア」を解説します。仕事のストレスが健康に影響を与えるメカニズムを知り、ストレス対処スキルを身につけるとともに、職場全体でメンタルヘルス不調を未然に防ぐために、自分が果たすことのできる役割を考えていきます。全従業員で心の健康を守り、ストレスに強く働きやすい職場環境を作るための方法を学びます。



ストレス対処スキルを
アニメーションで
分かりやすく学べる

「受講レポート」で
章ごとの目標達成度
を振り返る

学びを振り返る
ダウンロード資料
付き

複数名での利用をご検討の際は、
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 無料トライアル

検索

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



第1章 職場におけるメンタルヘルスの現状

- 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
- 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

コース内容イメージ

第1章のゴール

- ・自分のストレス対処パターンを知る
- ・ストレスと健康の関係を理解する
- ・職場のメンタルヘルスの現状を知る

皆さんはどのように受け止めますか？

Aさん Bさん Cさん

「自分のメンタルヘルスは自分で管理するべきだ！」
 「プレゼンに向いてない」
 「仕事を外されるかも…」

「自分ももういいです」と断るかもしれません。

アサーティブなコミュニケーション

具体的な提案（主張）を伝える

〇〇してほしい ○
 ちゃんとしてほしい ✕

「これからは、遅れると分かった時点で連絡をもらえませんか？」

料金（受講期間：2カ月）

eラーニングの各コースの受講者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。

※同時接続可能人数に制限（受講者数の10%程度）がございます。
 ※本サービスの利用に必要な通信回線等の費用はお客様のご負担となります。
 ※企業・団体でご利用の場合、受講の管理者となる人事・総務のご担当者の方を設定いただく必要がございますが、受講管理者（1人分）の料金はかかりません。
 ※労務行政eラーニングでは、エスエイティティー株式会社の学習管理システム「学び〜と」を使用しています。受講に必要な動作環境は弊社HPをご確認ください。

料金表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)

料金表②100人以上

合計受講者数	料金	
100～199人	定額 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



労務行政eラーニングコース一覧

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



複数名での利用をご検討の際は、

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 無料トライアル

検索

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



■お問い合わせは

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/>