



## メンタルヘルスセミナー

こころ

講師：臨床心理士

講師紹介

<https://www.kyotokojohokenkai.jp/mental/training>

## お疲れのサインとストレス対処法

健康的に働くためのメンタルヘルスの基礎知識やお疲れのサイン、具体的なストレス対処法について解説します。

## ネガティブ思考からの脱出法

不安・イライラなどネガティブ思考のコントロール方法について体験型ワークを交えながら解説します。

## 職場で活かすコミュニケーションスキル

職場で活かせるコミュニケーションスキルと、自身のコミュニケーション傾向について、体験型ワークを交えながら解説します。

ご料金は、視聴者数、期間により異なります。ご相談ください。

## カウンセラーが実践している話し方・聞き方

メンタルヘルス不調の方、不調っぽい方が話しやすくなるよう、カウンセラーが普段から実践している話し方・聞き方について、体験型ワークを交えながらお伝えします。

## 忙しい時こそ振り返る～自分らしい生き方～

自分らしい働き方・生き方、やる気が出てくるためのヒントなどを、体験型ワークを交えながら知ることを目的とします。

## ラインケアの基礎知識

管理監督者によるラインケアを推進することを目的として、メンタルヘルスの基礎知識やラインケアのポイントを具体的に解説します。



## 健康教育セミナー

からだ

講師：健康運動指導士、管理栄養士、保健師

## 肩こり・腰痛改善

肩や腰のこりやだるさは“動いて治す！”テレワークの合間、すきま時間にできる肩こり・腰痛改善エクササイズで心も体もスッキリ！



## 筋力・体力アップ

運動不足だけでなく加齢によっても筋肉量は減少します。すきま時間にできる筋力アップ・体力アップエクササイズで疲れにくい体に！

## 心とカラダを整えるやさしいヨガ

ゆったりとした呼吸や無理のないポーズを通して、疲労やストレス、心身の不調を解消し、心地よいリラックス感を味わっていただきます。「スーツのまま」「会議室で」「昼休みに」・・・など、職場で手軽に実施することも可能です。ヨガマットレンタルあり（配送料のみ別途必要）

## あなたを変える食事の選び方

～少しの工夫で健康アップ～

ご自分の健診結果と食事内容を踏まえて、自分に見合った食事量やバランス、嗜好品の取り方など、健康アップできる食事選びを学んでいただきます。

ご料金は、視聴者数、期間により異なります。ご相談ください。

## 健診結果の見方

受けっぱなしではもったいない！健診結果を活かしてこそ意味があります。「なぜこの検査を受ける？」「症状ないのに、精密検査は必要？」よく質問される内容もふまえ、健康診断結果の見方や活用方法をわかりやすく解説します。

## ぐっすり・スッキリ！睡眠と健康

10人に1人が悩んでいるのが睡眠です。科学的根拠に基づく最新の睡眠ガイドラインに沿って、睡眠のメカニズムやぐっすり・スッキリ眠るためのポイントをお話します。

『タバコ』を知ろう！  
吸う人も吸わない人も

知っているようで意外と知らない『タバコ』について楽しく説明します。喫煙者には禁煙に向けての方法やポイントをご紹介します。吸う人にも吸わない人にも『タバコ』の理解を深められる講座です。職場での『タバコ対策』を円滑に進めたい場合にもお勧めです。

## 生活習慣病にご用心

生活習慣病について理解していただき、合併症や日常生活の注意全般についてお話します。

\*他にもメニューはたくさんございます。HPをご覧ください。

<https://www.kyotokojohokenkai.jp/hokenshido/service/seminar>



お問い合わせ・各種お申込みはこちら

こころ

一般財団法人京都工場保健会

からだ

御池メンタルサポートセンター

Phone:075-211-0040 Fax:075-211-0064

壬生保健センター

Phone:075-205-5066 Fax:075-803-6555