

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【カスハラ×セルフケアコース】

自宅で動画を見ながらしっかり学べる! カスハラに負けないメンタルとセルフケアのための知識が満載

事例から学ぶ、カスハラに負けない メンタルとセルフケア

～心をすり減らさず働き続けるために～

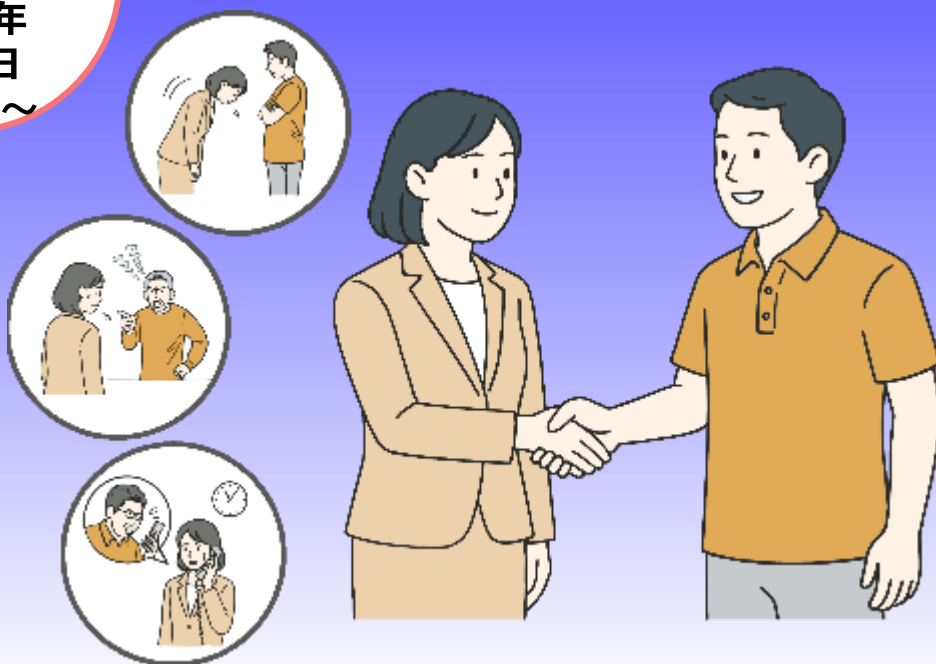
どこでも
受講できる

LIVE配信

2026年

9月9日

PM7時～



講座のポイント

カスハラに負けないメンタルとセルフケアを学ぼう

カスハラ毒に対する抵抗力を高め、“顧客不満足度”は下げ、自組織内の心理的安全性を上げるマインドとスキル（傾聴、共感、アサーションなど）を紹介します。

日時

2026年9月9日(水)
午後7時00分～午後9時00分

【講師プロフィール】田中 純 氏 (心理教育カウンセラー)

赤坂溜池クリニック等でカウンセリングやコンサルテーションを行っている。
元NPO法人国際ストレスマネジメント協会ジャパン理事長。臨床のレポーターはPCA、
認知行動療法、心理劇、アートセラピー等。

■「カスハラ×セルフケア」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

カリキュラム	項目	内容
	講義	<ul style="list-style-type: none"> ・カスハラの定義、背景 ・カスハラの影響（離職率、評判リスク、生産性低下等） ・組織としての仕組みづくり ・現場で役立つ対応スキル、セルフケア手法
	グループワーク	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールと手順の説明 ・自己紹介 ・傾聴練習 ・例題に対してどう考えるか？ ⇒チームビルディング。SOSを出すことの重要性、セルフケア手法などの観点からまとめる
	発表	<ul style="list-style-type: none"> ・全体発表

※本講座はZoomでのミーティング機能を使用し、参加者同士でグループワークを予定しております。
ご参加の際はご承知おきください。
なお、画面非表示・お名前のご変更は行っていただいても構いません。

応募要項	
[申込対象]	被保険者及びその家族 オンデマンド講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。
[申込方法]	健保組合ホームページ 健康・介護・子育て支援教室 https://www.toppankenpo.or.jp/familyhealth/kenko_kaigo/#pgApp Web申込フォームより必要事項を入力の上お申込みください。お申し込み後、事務局より動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等をメールでお送りいたします。
[申込・問合せ]	TOPPANグループ健康保険組合 健康・介護・子育て支援教室担当 メールアドレス kaigo-kenko@toppankenpo.or.jp

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費がかかることがあります。
視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。