

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。臨床のレパートリーはPCA、
認知行動療法、心理劇、アートセラピー等。

J-オイルミルズ健康保険組合

■「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	・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	・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	・全体発表

※本講座はZoomでのミーティング機能を仕様し、**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
	[申込方法]	オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。 下記の参加申込書に必要事項を記入の上、 メールまたはFAX で下記あて先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接メールでお送りします。
	[申込締切]	2026年8月31日（月）到着分まで
	[受講者への通知]	お申込みいただいた方へ研修サイトの案内が届きます。
	[申込・問合せ]	J-オイルミルズ健康保険組合 担当：天野・豊澤 住所：〒104-0044 東京都中央区明石町8-1 TEL：03-5148-7102 FAX：03-5148-9950 E-mail: jom.kenpo@j-oil.com

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。