

こんな会社様にお勧めです

- ・従業員に研修を受けさせたいけれど、時間も会場確保も難しい。
- ・対面での研修ではコロナ等の感染が心配。
- ・交代勤務で一斉に研修を受けさせるのが難しい。
- ・1回聞いただけでは定着しにくいので、くりかえし復習できるようにしたい。
- ・従業員数が多いので、対面の研修だと費用がかかる。
- ・健康経営に取り組みたいけれど、何から取り掛かればよいかわからない。

すき間時間にスマホで学べる動画研修

1動画あたり10分前後、スマホですき間時間に学べます。
視聴無料の動画研修をご覧ください。

〈Withコロナ時代の健康づくり〉

- ①免疫とは ②免疫を高める食生活 ③身体を温める ④笑う
⑤休養・睡眠 ⑥ストレスのコントロール ⑦運動

Withコロナの動画は
こちらで **無料** で
ご覧いただけます。



お問い合わせ

動画研修の導入についてお気軽にお問い合わせ下さい。

動画研修については
こちらからお問い合わせ
ください



オーダーメイドの動画研修 ご希望に応じて作成します

動画研修は今後も随時作成していきませんが、
御社のご要望に合わせてお作りすることができます。
お気軽にお問い合わせください。

※作成には1か月程度の時間が必要です。お早目にお声かけください。



講師 **徳永 京子** (保健師・公認心理師
健康経営エキスパートアドバイザー)



はたらく人たちの健康支援をミッションに講演を展開中。年間200本、リピート率90%、依頼件数4000件を超える講師の研修を動画でお届けします。

※オーダーメイド動画作成、対面の集合研修、双方向のオンライン研修も承ります。

合同会社 チームヒューマン

本社 〒554-0011 大阪市此花区朝日 2-18-8 3F-607

☎ 06-7140-8552 FAX 050-5526-5155

✉ info@team-human.net

チームヒューマン

検索

会社の元気は社員の元気でできている！

チームヒューマン 動画研修



スマホですき間時間に学べる動画研修

合同会社 チームヒューマン

動画研修ご案内

メンタルヘルス（セルフケア・ラインケア）

〈セルフケア基本編〉

- ①はじめに
 - ②どんな時にどうなる
 - ③自分にとってのストレスサイン
 - ④ストレスをはね返すセロトニン
 - ⑤ストレスチェック制度の目的
 - ⑥ストレスチェックの結果の見方
 - ⑦自分に合ったストレス対処法
 - ⑧生活リズムを整える（入浴編）
 - ⑨生活リズムを整える（睡眠編）
 - ⑩セロトニンを増やす運動
 - ⑪セロトニンを増やす食事
 - ⑫認知行動療法
 - ⑬仲間どうしてできるケア1
 - ⑭仲間どうしてできるケア2
 - ⑮マインドフルネス
 - ⑯With コロナ時代のメンタルヘルス
- ※応用編もあります。

〈ラインケア基本編〉

- ①安全配慮義務とは
 - ②メンタルヘルスの実態
 - ③ストレスと心の不調の関係
 - ④第13次労働災害防止計画
 - ⑤心の健康づくり計画（4つのケア）
 - ⑥ストレス過剰を引き起こす要因
 - ⑦ハラスメントを予防する
 - ⑧管理監督職の役割「観る」
 - ⑨管理監督職の役割「聴く」
 - ⑩管理監督職の役割「聴く」演習
 - ⑪ロールプレイ（見本）
 - ⑫管理監督職の役割「つなぐ」
 - ⑬リモートワーク時のラインケア
- ※応用編もあります。

ストレスチェック後の職場環境改善活動の動画は御社の結果を反映させ、オーダーメイドでお作りします。

健康診断後の健康づくり

年に1回の実施が義務付けられている健康診断の結果の見方や、結果の活用法をお伝えしています。禁煙編・睡眠編も併せてご覧ください。

〈健診結果の見方編〉

- ①定期健康診断とは
- ②法定項目
- ③法定外項目
- ④保健指導を受けましょう
- ⑤特定健診・特定保健指導

〈健康づくり編〉

- ①健康診断あるある所見
- ②生活習慣病とは
- ③高血圧
- ④脂質代謝異常
- ⑤糖尿病
- ⑥生活習慣病を予防する

〈禁煙〉

- ①タバコと健康被害
- ②副流煙と健康
- ③タバコと企業の損失
- ④軽いタバコ・電子タバコ
- ⑤禁煙の方法

〈睡眠〉

- ①健康づくりは睡眠から
- ②睡眠ミニ知識
- ③睡眠と健康の関係
- ④自分の睡眠を把握する
- ⑤睡眠を妨げる要因
- ⑥睡眠障害の対処法
- ⑦治療が必要な睡眠障害
- ⑧過眠症・眠り過ぎ
- ⑨交代勤務者の健康管理
- ⑩夜勤がある時の調整法

動画研修活用パターン



※ 契約期間は3ヶ月、6ヶ月、1年から選べます。

※※ 契約形態はサブスクリプション（月額制）

知識とスキルの定着・習慣化

対面集合型研修
オンライン研修

動画研修で復習

動画研修で知識習得

ワークショップ
ロールプレイ

OPTION

オンラインサロンで質問や情報交換

各動画のダイジェスト版は
こちらから無料でご覧いただけます。



ハラスメント（パワハラ・セクハラ・マタハラ）

ハラスメント対策をとることが企業が義務付けられました。この機会に学んでおきましょう。

〈一般用〉

- ①はじめに
- ②職場におけるハラスメント
- ③パワハラの現状
- ④リモハラにご注意
- ⑤リモハラの予防
- ⑥ハラスメントが職場に与える影響
- ⑦パワハラクイズ
- ⑧明日からできるパワハラ対策
- ⑨外部の相談窓口
- ⑩パワハラ防止法
- ⑪パワハラ防止法講ずべき措置
- ⑫モラルハラスメント

〈管理監督職用〉 ※一般用の受講を済ませてからご覧ください。

- ①パワハラと言われない指導法1
- ②パワハラと言われない指導法2
- ③パワハラと言われない指導法3
- ④自分の言動を振り返ろう1
- ⑤自分の言動を振り返ろう2
- ⑥自分の言動を振り返ろう3

〈相談担当者用〉 ※一般用の受講を済ませてからご覧ください。

- ①相談窓口の役割
- ②相談場面の要素
- ③聴き方編
- ④聴き方レッスン
- ⑤ロールプレイ

〈セクハラ・マタハラ〉

- ①セクハラ、マタハラの法的責任
- ②セクハラ、マタハラの現状
- ③職場でのセクハラの影響と事業主の役割
- ④セクハラ、マタハラクイズ
- ⑤事例に学ぶセクハラへの対応
- ⑥セクハラを見つけた時の対応
- ⑦男性から女性以外のセクハラ
- ⑧明日からできる3つのこと

はたらく女性の健康づくり（母性保護・更年期の過ごし方）

デリケートな女性特有の健康課題、妊娠・出産について理解し、必要な配慮をすることは、はたらく女性の生産性を高めます。

〈一般用〉

- ①女性特有の健康課題
- ②月経周期と月経随伴症状
- ③月経困難症
- ④女性に多いがん
- ⑤成熟期のセルフケア
- ⑥成熟期の社会資源の活用
- ⑦更年期の健康リスク
- ⑧更年期のセルフケア
- ⑨更年期の女性の社会資源の活用
- ⑩働く女性のワークライフバランス

〈管理監督職用〉 ※一般用の受講を済ませてからご覧ください。

- ①管理監督職が知っておくべきこと
- ②女性社員への配慮チェック
- ③セクハラ・マタハラ
- ④母性保護規定