

オンライン

2025年度
無料
公開セミナー

こころの成長を促す セルフケア教育

～心理職が提案「目指すこころの健康とは」～

セルフケア教育は
メンタルヘルス不調対策から
やる気や生産性対策へ



メンタル不調、ハラスメントへの繊細さ、
静かな退職等の不適応を減らし
主体性を持って
前向きに機嫌よく生きる従業員
を育てる

講師：豊田 直子
(株)ホリスティックコミュニケーション
代表取締役
臨床心理士/公認心理師
国際TA協会CTA資格ホルダー

職場での事例や体験を含めてお伝えします！

日 時

2026年

①1月22日 (木)

②2月17日 (火)

13:30-15:00

開催場所：オンライン (ZOOM)

※①、②とも同じ内容です

お申込み

当社HP無料セミナー申込専用ページURL

<https://holistic-com.co.jp/flow/seminar/2026jan/>

または、右下QRコードよりお申込みください

※各社2名様まで
申し込み可能です
(定員：各回80名様先着順)



お申込み
お問い合わせ

(株)ホリスティックコミュニケーション

TEL:06-6533-8400

MAIL:info@holistic-com.co.jp

HP：<https://www.holistic-com.co.jp>



オンライン無料セミナー 登壇講師のご紹介

豊田 直子 (とよだ なおこ)

(株)ホリスティックコミュニケーション 代表取締役

臨床心理士／公認心理師

国際TA協会認定 CTA

奈良産業保健総合支援センター メンタルヘルス相談員

セミナーに開催にあたり登壇者からのメッセージ

テーマ：～こころの成長を促すセルフケア教育～

最近、弊社がご依頼をいただく企業様で、「就業困難者の対応にとても困っている」という事例が増えています。価値観が多様化する中で、働くことへのコミットが低下しがちな人も少し増えているのかもしれません。

しかし、人間である以上、「やる気」は必ずあります。病気（精神障害も身体の病気です）で肉体的なエネルギーが低下していなければ、前向きに生きることが人の幸せにつながる可能性はとても高いです。

また、人手不足が常態化している現在、今いる従業員の「やる気」や「主体性」を高めることは企業にとっても重要です。

セルフケア教育は、そういう意味で、メンタル不調対策からやる気対策へシフトしてきていると言えるでしょう。単なる知識ではなく、思考や感情のマネジメント、そして心身一元論的な身体へのアプローチなど、これからセルフケア教育に必要な方向性を事例や体験を通して理解していただければと思います。

【豊田 直子プロフィール】

■専門

- 組織におけるメンタルマネジメント&コミュニケーション
企業に対して臨床心理学的見地から人的資源の保護と成長を支援
- ストレス調査
オリジナルなストレス調査を実施し、集団分析から組織開発を提案
- 研修
臨床心理士としての高い専門性と産業現場の事例に満ちた研修で「わかる」から「使える」ようになるヒューマンスキル研修を展開する
- カウンセリング&セラピー
マイクロカウンセリング技法・TA心理療法・ゲシュタルト療法による短期療法が得意

■略歴

- 1991年～2007年 現パナソニック(株)の地方工場・健康保険組合・本社教育訓練部門にて、安全衛生担当
・産業疲労対策担当・コミュニケーション研修講師
- 2008年4月 (株)ホリスティックコミュニケーション設立
- 2011年～ 奈良産業保健総合支援センター メンタルヘルス相談員 & 促進員 拝命

■実績等

- 教育関連ではコミュニケーションやメンタルマネジメントのための研修を年間平均1万人、累計のべ15万人以上に実施。個人コーチングやカウンセリングを年間のべ50名以上に対して実施。
- コンサル関連では某公企業において、3年間関与して休職者を0人にした。パワハラが複数発生している某私企業に介入して、従業員全員が組織と前向きに関わることができる風土を実現した。