

こころの健康

12-01 12:10~13:00

自分のメンタルリスクを知る
～海外駐在員が飛び込む世界

⑦ ⑧ ⑨ ⑬

■JHC ジュピター岡山

◎ 杉山 佳久



12-04 12:10~13:00

Let's live naturally like a plant

⑦ ⑧ ⑭

■JHC ZETA 東京

◎ 神朔 理紅
メンタルヘルス植物空間創成士
植物療法メンタルヘルスコンサルタント



12-06 12:10~13:00

あなたはもっと素晴らしい

④ ⑦ ⑭

■JHC リゲル山口

◎ 河村 大輔
コーチング



13-01 13:10~14:00

企業と社員の満足度 UP !
『病まずに、辞めない職場づくり』

② ④ ⑦ ⑧ ⑨

■JHC マーキュリー大阪

◎ 酒井 美樹 ◎ 西本 晃子
ファイナンシャルプランナー メンタル心理カウンセラー



13-02 13:10~14:00

ネガティブ思考がポジティブ思考に変わる
「顔の筋肉」の鍛え方

④ ⑦ ⑧

■JHC レグルス愛媛

◎ 谷崎 円香
コアフェイストレーニングインストラクター



13-07 13:10~14:00

B-Brain
脳分析での職場ストレス対処法

② ④ ⑦

■JHC Vega 東京

◎ 小野 立子 ◎ 芝塚 たえこ
B-BRAIN 上級インストラクター JHC 東京 office manager



13-13 13:10~14:00

真のこころの健康を取り戻す！
人のこころとは！

⑦ ⑨ ⑪

■JHC ポラリス F 岐阜・JHC 月光岐阜

◎ 熊田 義弘
一般社団法人 全国心理業連合会 認定教育機関
一般社団法人 ハートリンクス 代表理事



14-02 14:10~15:00

とっておき！
コミュニケーションのツボ

⑦ ⑩ ⑭

■JHC ロイヤルスター大阪

◎ 岸田 佳予子 ◎ 正道 幹子
色彩講師 運氣コンサルタント
色彩心理コミュニケーター 人財育成



14-06 14:10~15:00

経営者に必須！
心体を健康に保つ習慣づくり！
健康革命365

① ④ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

■JHC ジュピター岡山

◎ 加藤 せい子
ウェルネスコーチ
健康管理士 セミナー講師



※ パッと見てわかる！各イベント欄に、職場のお悩みごとに役立つ内容を下記数字で表記しています。

- ① 感染症対策 ② 離職防止 ③ 人材確保 ④ 労働生産性 ⑤ 喫煙・禁煙対策 ⑥ 生活習慣病 ⑦メンタル不調
⑧ 体調管理 ⑨ リスク対策 ⑩ 職場環境 ⑪ 日本健康文化 ⑫ グローバル ⑬ 健康経営 ⑭ コミュニケーション

16-02 16:10~17:00

人生 100 年時代を生きる！
“不本意な離職ゼロを目指して”
～アンガーマネジメントのすすめ～

④ ⑦ ⑨ ⑩ ⑭

■JHC ホワイトスター愛媛

◎ 田中 実加

アンガーマネジメント™ハラスメント防止アドバイザー
国家資格キャリアコンサルタント
終活ガイド上級認定講師



16-04 16:10~17:00

鍼灸師とマインドフルネス講師による
「心も身体もバランスが大事！」

⑥ ⑦ ⑧ ⑩ ⑬ ⑭

■JHC Earth 神奈川

◎ 松野 靖史

鍼灸師
はり・灸 松野治療室

◎ 田中真希ユレナ

マインドフルネス講師



16-07 16:10~17:00

職場環境とアート

⑦ ⑩

■JHC ソレイユ東京

◎ 長谷川 秀機

社会保険労務士



16-08 16:10~17:00

今ここから始まる
メンタルコミュニケーション

④ ⑦ ⑧ ⑨

■JHC ポラリス F 岐阜・JHC 月光岐阜

◎ 熊田 義弘

一般社団法人 全国心理業連合会 認定教育機関
一般社団法人 ハートリンクス 代表理事



17-03 17:10~18:00

病気をやめよう！

⑦ ⑧ ⑩ ⑬ ⑭

■JHC レグレス愛媛

◎ 野上 徳子

内科医・産業医
心理カウンセラー



17-07 17:10~18:00

病気になっても安心して
働き続けられる職場づくり！

⑦ ⑭

■JHC sun 東京

◎ 齋藤 郁恵

看護師
健康経営エキスパートアドバイザー

◎ 芝塚 たえこ

JHC 東京 office manager



18-05 18:10~19:00

人生脚本をリライトする！
幸福人生実現のために必要な 3 つの鍵

② ③ ④ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑬ ⑭

■JHC カムイ山口

◎ 舩田 満範

心理・産業カウンセラー



※ パッと見てわかる！各イベント欄に、職場のお悩みごとに役立つ内容を下記数字で表記しています。

① 感染症対策 ② 離職防止 ③ 人材確保 ④ 労働生産性 ⑤ 喫煙・禁煙対策 ⑥ 生活習慣病 ⑦メンタル不調
⑧ 体調管理 ⑨ リスク対策 ⑩ 職場環境 ⑪ 日本健康文化 ⑫ グローバル ⑬ 健康経営 ⑭ コミュニケーション