



ストレス社会で働く上で大切な「心の健康」を手に入れる！

使い放題対応コース

コースコード
NSN016

メンタルヘルス（セルフケア）

- ✓ 働く上で大切なストレスケアを理解する！
- ✓ 正しい知識の習得から実践方法までを網羅！
- ✓ セルフケア方法を映像で分かりやすく解説！
- ✓ 「使い放題」サービスでお得に利用できる！



カリキュラム概要

- 1. イントロダクション**
 - (1) このコースで身につくこと
 - (2) 「心」の健康が必要な背景
- 2. メンタルヘルスとセルフケア**
 - (1) 職場におけるメンタルヘルスケア
 - (2) セルフケアで実践すること
- 3. ストレスとは**
 - (1) ストレスについて理解する
 - (2) ストレス反応とは
 - (3) メンタルヘルス不調に気づく大原則
- 4. ストレスを生み出す「認知」とは**
- 5. 認知を変える5ステップ**
 - (1) 認知の歪みの特徴
 - (2) 認知のクセの修正
- 6. 心と体をメンテナンスするコツ**
 - (1) 自律神経の働き
 - (2) 意識して副交感神経を高める
 - (3) 睡眠の質を高める
 - (4) 【実践】副交感神経を高める腹式呼吸
- 7. エンディング**

学習期間／学習時間

学習可能期間 : 30 日間
標準学習時間 : 60 分

監修・共同開発

(一社) 日本経営協会 講師 **水野 順子**

ご利用価格 (※)

1名 (ID) につき **¥ 3,300-** (税込)

お問合せ・お申込み・
お見積り等はこちら

一般社団法人 日本経営協会

NOMA eラーニング担当

☎ 03-6632-7136 ✉ e-learning@noma.or.jp

※上記金額は通常利用時のご提供価格です。使い放題サービスご利用時の料金詳細は裏面をご覧ください。

NOMA eラーニング

検索



コースラインナップ

eラーニングコースは随時追加予定！

コース名	学習可能期間(日)	学習時間目安(分)	価格/1ID(税込)	
社会人基礎力コース	30日間	90分	¥ 3,300	
ビジネスマナーの基本	30日間	50分		
働き方改革時代のタイムマネジメント	30日間	120分		
ロジカル・シンキング	30日間	60分		
すぐできる MS-Word	30日間	160分		
すぐできる MS-Excel	30日間	380分		
すぐできる MS-PowerPoint	30日間	160分		
公共団体用	公文書管理基礎	30日間	60分	¥ 2,750
	人事評価・被評価者向け	30日間	110分	¥ 3,300
	人事評価・評価者向け 評価編/面談編	各30日間	100/110分	
	地方公共団体に求められる内部統制	30日間	70分	
	公務員倫理/コンプライアンス	30日間	90分	

最新のラインナップは公式HPをご覧ください！
お得なパッケージ販売も行っております。



学習者にも,管理者にも 便利な機能を数多く用意

学習者機能

- 修了証明書の発行
- スマートフォンでの受講
- 理解度確認のテスト

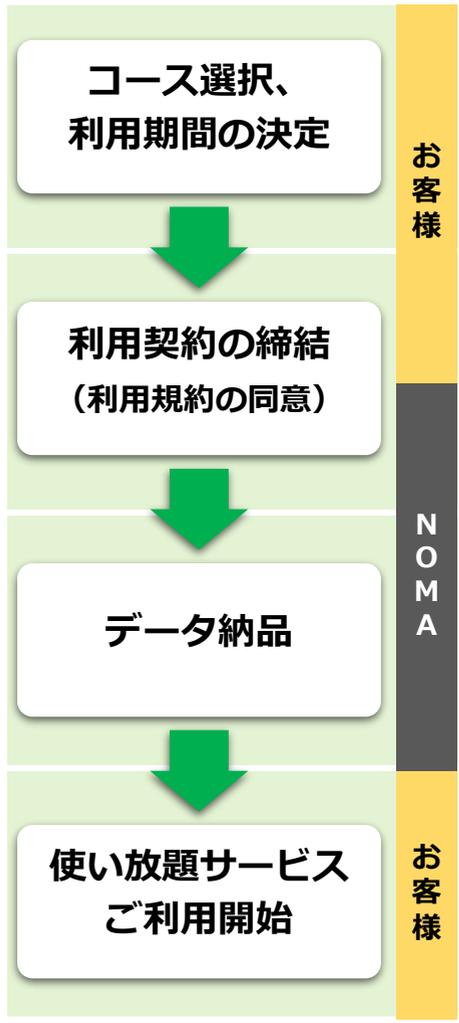
管理者機能

- 開講/催促等の自動通知
- 成績/修了を一元管理
- パーセントで進捗を管理



NOMA eラーニングの 使い放題サービス

お申込みの流れ



使い放題サービス 対応コース名	利用期間	データ形式	提供価格(税込)
メンタルヘルス (セルフケア)	1年	mp4	¥ 330,000-
メンタルヘルス・マネジメント (ラインケア)	1年	mp4	¥ 330,000-
ビジネス・ボイス・トレーニング	1年	mp4	¥ 330,000-

使い放題サービスに関するFAQ

Q.使い放題サービスを利用して提供されたデータを修正や他のデータと結合してもいいの？
A.NOMA eラーニングの使い放題サービスは利用期間を限定したデータの貸与サービスです。そのため、納品データを改変することは禁じられています。

Q.使い放題サービスは、何年でも利用できるの？最短利用期間は？
A.NOMA eラーニングの使い放題サービスは利用期間を年単位としています。そのため、1年が最短利用期間となります。2年以上の利用をご希望の際は、1年目の利用期間終了までに再度お申込みください。

Q.利用期間が終了した後、提供されたデータをどうすればよいの？
A.使い放題サービスをご利用開始後、ご利用期間最終日を迎えたら、納品データを完全削除してください。ご利用期間終了後に納品データを利活用していても、保存しているだけで利用規約に抵触します。

学習推奨環境 (2023年12月時点)

※HTML5に対応したブラウザを推奨しています。
※上記の内容はOSのサポート終了、eラーニングシステムの改良などの理由により、予告なく変更される場合があります。あらかじめご了承ください。

【パソコン】 <ul style="list-style-type: none"> • Windows OS : Windows10以降 ブラウザ : Chrome/ Firefox/ Edge各最新版 • Mac OS : macOS 10.14以降 ブラウザ : Safari/Chrome/ Firefox各最新版 	【スマートフォン】 <ul style="list-style-type: none"> • iOS (iPhone) OS : iOS12以降 ブラウザ : Safari最新版 • Android OS : Android10.0以降 ブラウザ : Chrome最新版
--	---