

「今日から始める健康ワークスタイル～メンタル編～」登場 ～心を健康にする実践テクニックが学べるeラーニング～

企業向け社員教育クラウドサービス「AirCourse（エアコース）」を提供するKIYOラーニング株式会社（東京都千代田区、代表取締役社長:綾部貴淑）は、「今日から始める健康ワークスタイル～メンタルの健康増進編～」を本日リリースします。

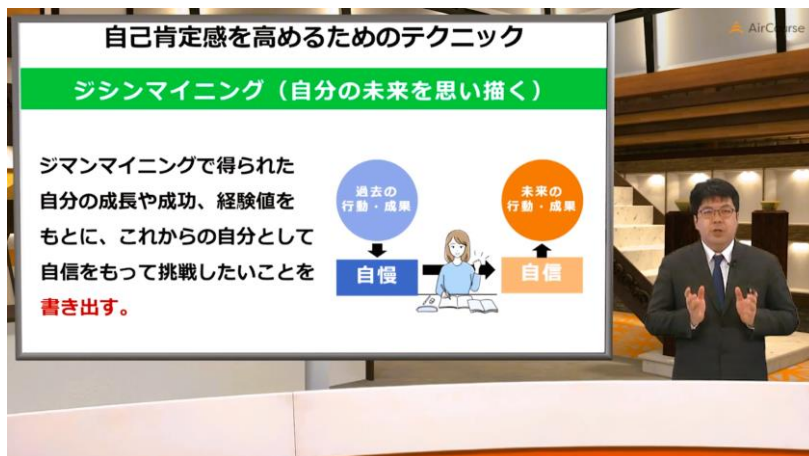
急激な社会環境の変化や、それに伴い複雑化する人間関係など、気づかぬうちにストレスが蓄積し、心の健康状態が低下してしまうリスクが高まっています。心の健康状態が低下すると、仕事の集中力や創造性を損なうだけでなく、人生の豊かさや楽しさを損ないかねません。生き生きと働くうえで重要となる健康を維持するためには、風邪や怪我の予防といった身体のケアだけでなく、心のケアが不可欠となってきています。

本コースでは、コクヨ株式会社の「働き方改革プロジェクトアドバイザー」である坂本崇博 講師が、科学的な知見や研究成果をもとにした、心を健康にする実践テクニックをご紹介します。心の健康度を測るチェックシートもご用意しますので、自分自身を振り返りながら、ご自身にあったテクニックを身につけていただけます。

AirCourseは本リリースにより全699コースが受け放題となりました。

今日から始める健康ワークスタイル～メンタルの健康増進編～（全8コース）

- ①メンタルの健康増進とは？
- ②メンタルの健康度チェック
- ③自己肯定感の高め方
- ④ストレスを溜めないコミュニケーション
- ⑤マインドフルネス瞑想
- ⑥心と体のエクササイズ
- ⑦複数のフィールドをもつ
- ⑧自ら変化に身を置く



■ 対象者

- 生き生き生産性高く働きたい、全てのビジネスパーソンの方
- メンタルヘルスケアの知見を深めたい方
- 部下やメンバーのメンタルダウンや、離職リスクを下げたい管理職の方

■ 学習目標

- メンタルの健康増進を実践するメリットを理解する
- メンタルの健康度をチェックし、自己を客観的に把握する重要性を理解する
- メンタルの健康増進をするための、今日から使える実践テクニックを理解する

講師：坂本 崇博

コクヨ株式会社 働き方改革プロジェクトアドバイザー
日本成人病予防協会認定 健康管理一般指導員（健康リズムカウンセラー）
一般社団法人 日本健康企業推進者協会



【経歴】

1978年兵庫県西宮市生まれ。
神戸大学経済学部を卒業後、コクヨ株式会社に就職。

会議の工夫や情報管理方法のアドバイスなどを自ら考案し、新規事業として立ち上げる。同サービスが評判を呼び、2016年総務業務を中心としたアウトソーシングサービスを提供するコクヨアンドパートナーズ株式会社を設立。

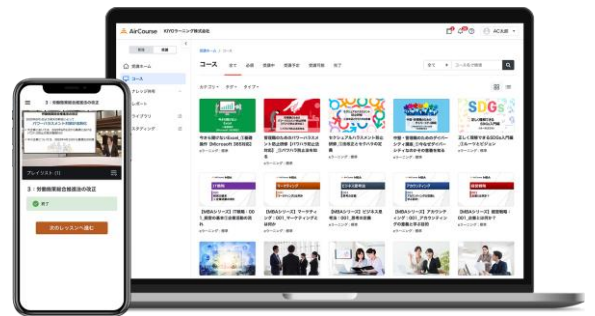
現在は、コクヨ株式会社にて働き方改革プロジェクトのアドバイザーを務めながら、個人でも助言家として、土日を中心に地方自治体などで講演活動を行なっている。

健康経営の分野では、生産性向上と心身の健康や社会的健康（ウェルビーイング）との関連に着目し、働き方改革としての健康経営を推進。

2017年「渋谷ウェルネスシティ・コンソーシアム（通称ウェルネコ）」の設立に尽力。
一般社団法人 日本健康企業推進者協会では指導員育成の講師も務める。

■ 社員教育クラウドサービス AirCourse

「AirCourse」(<https://aircourse.com>)は、企業向け社員教育eラーニングサービスです。社員教育でニーズの高い動画eラーニングコース699コースが受け放題（3月30日現在）となっているほか、簡単に自社の研修動画、マニュアル動画などを共有・配信できます。初期費用0円でローコストで運用でき、スマホ・PC・タブレットなどマルチデバイスに対応しています。eラーニングだけでなく、集合研修の管理や受講状況・成績レポートなどの管理機能が充実しているため、社員教育を効率化したい企業に最適です。



【KIYOラーニング株式会社とは】

KIYOラーニングは2008年10月より「学びを革新し、誰もが持っている無限の力を引き出す」というミッションのもと、すきま時間を活用し資格取得を目指す音声講座として「通勤講座（現：スタディング）」をスタートしました。2010年に法人「KIYOラーニング株式会社」を設立し、スマホで効率的に学べる学習システムを開発、動画コンテンツを充実させ、資格ラインナップの拡充、品質の向上を図ってきました。さらに、2017年には、法人向け社員教育クラウドサービス「AirCourse（エアコース）」も展開するなど社会人や企業教育を革新するプラットフォーマーとしてサービス展開を推進しています。

【会社概要】

- 会社名： KIYOラーニング株式会社
- 代表： 代表取締役社長 綾部 貴淑
- 資本金： 8億52万円（資本剰余金7億9148万円）
- 上場日： 2020年7月15日 東京証券取引所 グロース市場(7353)
- 設立 2010年1月4日
- 所在地： 〒100-0014 東京都千代田区永田町二丁目10番1号 永田町山王森ビル4階
- URL： <https://www.kiyo-learning.com/>
- 事業内容： 教育コンテンツおよび教育サービスの企画、制作、提供、運営
- 取材申込先： コーポレート部
電話番号 03-6434-5068
FAX番号 03-6434-7116
メールアドレス koho@kiyo-learning.com