

## AirCourseにメンタルヘルス【セルフケア】コース登場 ストレスへの理解を深め対処法を学ぶ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、メンタルヘルス研修【セルフケア】全9コースを本日リリースいたします。

リモートワークの定着など就業環境が急激に変化する中、新たな不安や悩み、ストレスを強く感じる労働者が年々増加しています。このような環境下、管理監督者・管理職による「ラインケア」と、労働者自身による「セルフケア」の両面からメンタルヘルス対策を行うことが企業に求められてきております。中でもセルフケアは、労働者自身がストレスについての理解を深め、自分自身のストレスに気づき、その対処方法を実践していくことでメンタルヘルス不調の未然防止を目指します。

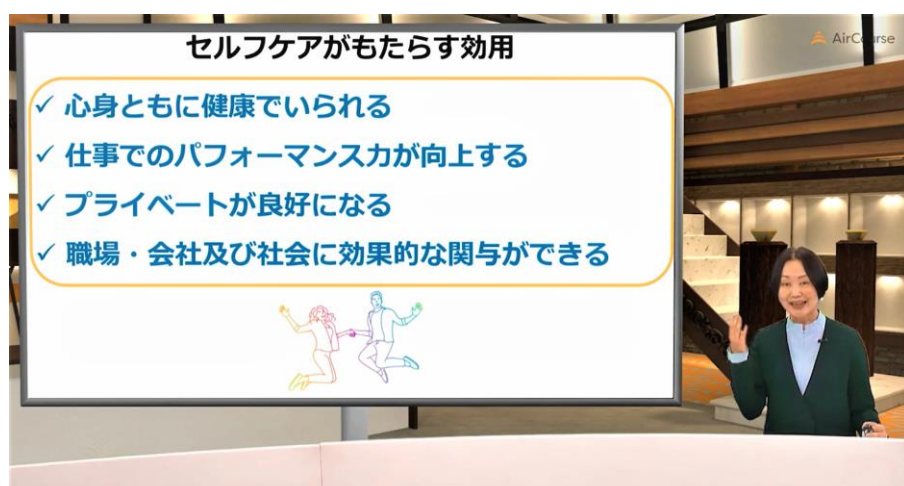
本コースは、セルフケアに関する基礎知識と、ストレスへの対処法の習得を目的としています。ストレス度を測るチェックシートが付帯しておりますので、自分自身を振り返りながら具体的な対処法を学べます。

AirCourseでは4月28日にラインケアのコースもリリースしており、メンタルヘルス研修に必要なコンテンツが揃っています。ぜひメンタルヘルス研修の一環としてご活用ください。

本コースのリリースにより、AirCourseの受け放題コースは493コースとなりました。

### ■メンタルヘルス研修【セルフケア】

- ①メンタルヘルスが求められる背景
- ②メンタルヘルスの4種類
- ③セルフケアの重要性
- ④ストレスの基本知識
- ⑤多種多様なストレス源
- ⑥あなたは大丈夫？ストレスチェック
- ⑦身体的ストレス対処法
- ⑧心理的ストレス対処法
- ⑨ポイント！日常生活で未然に防ぐ



#### ■対象者

- 組織に所属する全ての方
- メンタルヘルス対策を基礎から学びたい方
- セルフケアの方法を学びたい方

#### ■学習目標

- メンタルヘルスとセルフケアの全体像を理解する
- ストレスの基本知識と多種多様なストレス源を理解する
- チェックシートで自身を振り返り対処法を学ぶ

講師：山岡 仁美

株式会社グロウス・カンパニー+代表取締役

【略歴】

◆人材派遣会社の研修企画担当から、大手メーカー系列のコンサルティング会社に移り、人材育成に関する開発・販促・広報などのマネージャー職から企業研修部門の統括部長までを務める。1,000社ほどのコンサルに携わった後、独立。

◆コンサルタント、ファシリテーターの他に、研修講師や講演と多方面で活躍し、国際シンポジウムや経済フォーラムなどで登壇実績有り。ダイバーシティ、サステナビリティ、働き方改革関連では、ヤフーニュースにも取り上げられている。

【著書】

「ダイバーシティで新時代を勝ち抜く」

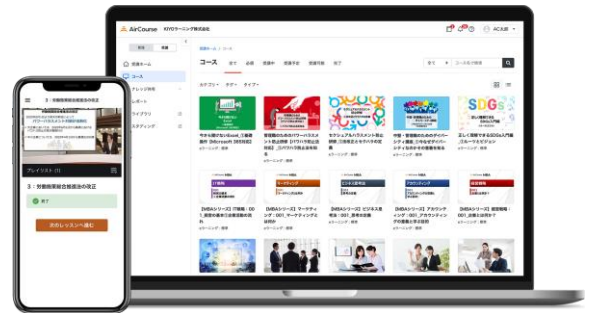
「できる人のためのアサーティブ仕事術」 他



## ■ 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493コースが受け放題となっているほか、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せる音声講座として「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 綾部 貴淑
- 資本金： 7億9958万円（資本準備金7億8958万円）
- 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
- 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](mailto:koho@kiyo-learning.com)