

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【カスハラ×セルフケアコース】

自宅で動画を見ながらしっかり学べる! カスハラに負けないメンタルとセルフケアのための知識が満載

事例から学ぶ、カスハラに負けない メンタルとセルフケア

～心をすり減らさず働き続けるために～

どこでも
受講できる

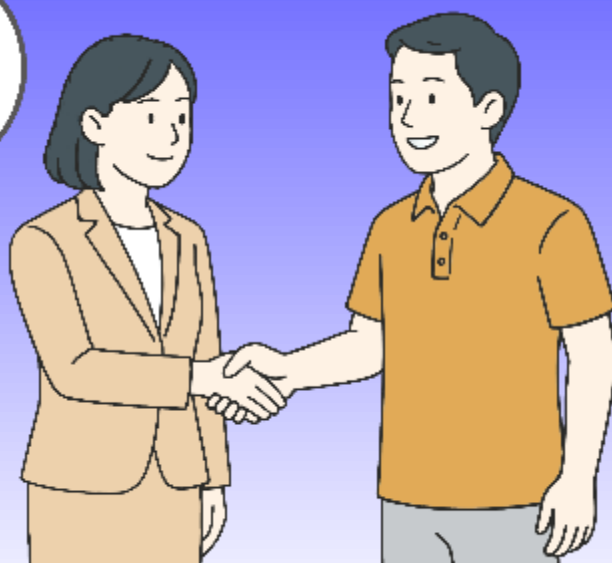
LIVE配信

2026年

9月9日

PM7時～

事前に申込された方には、
アーカイブ配信もご案内
いたします。



講座のポイント

カスハラに負けないメンタルとセルフケアを学ぼう

カスハラ毒に対する抵抗力を高め、“顧客不満足度”は下げ、自組織内の心理的安全性を上げるマインドとスキル（傾聴、共感、アサーションなど）を紹介します。

日時

2026年9月9日(水)
午後7時00分～午後9時00分

【講師プロフィール】田中 純 氏 (心理教育カウンセラー)

赤坂溜池クリニック等でカウンセリングやコンサルテーションを行っている。

元NPO法人国際ストレスマネジメント協会ジャパン理事長。臨床のレポーターはPCA、認知行動療法、心理劇、アートセラピー等。

■「カスハラ×セルフケア」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

カリキュラム	項目	内容
	講義	<ul style="list-style-type: none"> ・カスハラの定義、背景 ・カスハラの影響（離職率、評判リスク、生産性低下等） ・組織としての仕組みづくり ・現場で役立つ対応スキル、セルフケア手法
	グループワーク	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールと手順の説明 ・自己紹介 ・傾聴練習 ・例題に対してどう考えるか？ ⇒チームビルディング。SOSを出すことの重要性、セルフケア手法などの観点からまとめる
発表	<ul style="list-style-type: none"> ・全体発表 	

※本講座はZoomでのミーティング機能を仕様し、参加者同士でグループワークを予定しております。ご参加の際はご承知おきください。
 なお、画面非表示・お名前のご変更は行っていただいても構いません。

健保へのお申込み後、視聴用URL・ID・パスワードの案内メールが委託先より送信されます。

1名のIDで、同居のご家族みなさまでご視聴いただくのは構いませんが、それ以外の方へのID・パスワードの流用はされないよう、お願いいたします。

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額の通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境等でご利用ください。