一般社団法人 日本健康生活推進協会

ヘルスケア実用集中講座 VOL.5

変化する職場の人間関係に主体的に対応する 部下、そしてあなた自身のために



講師 渡部 卓 氏

AI時代のメンタルヘルス 実践講座 卓（TUCK）ゼミ

Zoom開催｜全3回・計270分

部下との関わり方、同僚の不調、自分のストレス。
講義と事例検討で、明日から使える力を学びます。

当協会はヘルスケア実用集中講座の第5弾として「【卓（TUCK）ゼミ】AI時代のメンタルヘルス実践講座」を開講します。生成AIが仕事に入り込み、職場の人間関係は目に見えないところで変わり始めています。答えを出すだけならAIはすぐに出してくれます。けれども部下をどう叱るか、同僚の不調にどう気づくか、自分の心をどう整えるかは、人にしか引き受けられない仕事です。講師は職場のメンタルヘルスとハラスメント防止に長年取り組んできた渡部卓氏で、みなさんが抱える悩みの解決につながるはずです。

こんな方におすすめ 管理職・リーダー／職場の人間関係に悩む方／職場の健康づくりに関わる方

講師紹介 渡部 卓（わたなべ・たかし）

株式会社ライフバランスマネジメント研究所 代表取締役。一般社団法人日本メンタルヘルス講師認定協会会長。早稲田大学政治経済学部卒業。モービル石油をはじめとする企業勤務を経て独立。早稲田大学理工学術院で24年にわたり講師を務め、帝京平成大学・大学院教授を歴任。産業カウンセラー、心理相談員。管理職時代に上司と部下の板挟みで円形脱毛症になった経験から、職場のメンタルヘルスを生涯のテーマとする。講演・研修は1,100回超、著書は30冊を超える。

開催日程・講座内容

第1回 2027年1月14日（木）19:00〜20:30
自分の心を整える｜AI時代のセルフケア
ストレスのサイン／事実と解釈／ダイアリー実習

第2回 2027年1月21日（木）19:00〜20:30
職場の人間関係に向き合う｜叱る・聴く・伝える
二匹の猫／傾聴／アサーション／アンガーマネジメント

第3回 2027年1月30日（土）10:00〜11:30
ケーススタディ｜自分の職場に当てはめる
匿名の事例検討／グループ討議／セルフケア計画

開催方法・受講特典

Zoomによるオンライン開催

- 第1・2回の収録動画を2027年2月の1カ月間視聴可能
- 受講修了者に協会認定修了証（オープンバッジ）を発行

※修了条件：講座参加または講座動画の完全視聴。





講師の著書2冊を無償進呈

受講料・お申し込み

一般 / 25,000円　　健康マスター有資格者 / 20,000円　　※税別

申込期間 2026年11月4日（水）〜12月23日（水）

※最少開催人数10名。申込者が10名に満たない場合は開催を延期し、受講料を返金します。

本講座の詳細、お申込みはこちらより
☛ https://kenken.or.jp/student-practice-course

主催：一般社団法人日本健康生活推進協会　協力：ライフバランスマネジメント研究所