

「メンタルヘルス」をテーマに職場のメンタルヘルスを支援
ホスピタリティ&グローイング・ジャパンのGA LIVE+にて
メンタルヘルスに関する全5回の講座を担当します

「子どもを願うすべての人によりよい 幸せな人生を歩める社会をつくる」をビジョンに掲げ、法人の従業員向け福利厚生や自治体の住民向け支援を行うヘルスケアサポートサービス「ファミワン」
<https://famione.com/benefit/>などを展開する株式会社ファミワン(本社:東京都渋谷区、代表取締役:石川勇介)は、株式会社ホスピタリティ&グローイング・ジャパン(本社:東京都新宿区、代表取締役会長:有本均)のGA LIVE+(グローイングアカデミー ライブプラス)にて、「メンタルヘルス」をテーマとした全5回の講座を担当します。

株式会社ホスピタリティ&グローイング・ジャパン主催
「メンタルヘルス」をテーマとした全5回研修をファミワンが担当



GA LIVE+
グローイング・アカデミー ライブ プラス

全5回シリーズの
記念すべき初回の開催!

心拍が安定	
心拍が安定	・バランスの取れた
血圧が安定	・おだやかな
声がおだやか・抑揚あり	・リラックス
姿勢がリラックス	・落ち着きのある
視線が柔らかい・ひろい	・境界を保ちながらも社会的
表情が感情豊か	・他者とのつながりのある感じ
呼吸が深くゆったり	・同時に考える
	・安心、安全、安定、平和

緑モードになるときの例

- ・大切な人を想う
- ・子どもと一緒に遊ぶ
- ・ペットと静かな時間
- ・友人とお茶をしながら
- ・家族だんらんを楽しむ

© FamOne, Inc. All rights reserved. どの講座でも視聴できます

H&G



famione

グローイングアカデミー(GA)ライブプラスは、全国各地の受講者がリアルタイムでつながる、同時生配信型のオンライン研修プログラムです。受講者同士がチャットなどを活用してディスカッションを行い、それぞれの視点や経験を共有し合える場となっています。

「メンタルヘルス」をテーマにした全5回の講座のうち、第1回(7月7日開催)および第2回・第3回(9月3日開催)では、ファミワンの公認心理師・臨床心理士 戸田さやかが講師として登壇しました。第1回では「ストレスの仕組みを知り、自分の“こころとカラダ”を整える具体的なセルフケアスキルと相談行動を身につける」ことについて丁寧に解説しました。続く、第2回・第3回では、ラインケアやストレスチェックを視野に入れながら、部下のメンタル不調にいち早く気づき、適切にサポートする実践力や、個人のセルフケアと職場環境改善を結びつける力について、専門家の視点から詳しくお伝えしました。研修中は、受講者からの質問にもリアルタイムで対応するなど、双方向性のある学びの場となりました。

第4回、第5回は10月7日に開催を予定しており、「女性活躍」や「イクボス研修」など、現代の職場環境づくりに欠かせないテーマを取り上げ、現場で役立つ具体的な実践行動についてわかりやすくお伝えしていく予定です。

■グローイングアカデミー(GA)ライブプラス研修概要(全5回シリーズ)

【開催日時、テーマ】

第1回目 2025年7月7日(月)

「まずは“自分”から整える ～働く人のためのセルフケア講座～」

「ストレスに飲まれない！ ～こころとカラダを整えるセルフケア実践講座～」

第2回目 2025年9月3日(水)

「部下の変化に気づけていますか？ ～ラインケアの基本と実践～」

「部下のメンタル、見逃していませんか？ ～管理職のための“気づき”と対応～」

第3回目 2025年9月3日(水)

「こころのサイン、見逃していませんか？ ～ストレスチェックの活かし方～」

「“受けて終わり”にしない！ ストレスチェック活用術 ～個人も職場も整えるヒント～」

第4回目 2025年10月7日(火)

「女性も働きやすい職場環境とは？ ～健康課題から見直す女性活躍～」

第5回目 2025年10月7日(火)

「職場を変えるイクボスのすすめ～部下の両立支援と組織力向上のために～」

【開催形式】オンライン開催

▼グローイングアカデミー(GA)ライブプラス

<https://hg-japan.com/service/ga-live-plus>

■株式会社ホスピタリティ&グローイング・ジャパン 担当者様コメント

弊社は、ビジネススキルや接遇、チームビルディング、マネジメントなど、現場で生きる研修を提供しております。身に着けたスキルや知識を職場で発揮し、継続的に活躍していくためには、心と体の健康が欠かせないと考えております。

不安やストレス、不調を抱えた状態では本来の力を十分に発揮することは難しく、働き続けるうえでの大きな障壁にもなり得ます。

こうした考えから、弊社では心身の健康を土台とした職場づくりの支援にも力を入れており、専門的な知識と実績をお持ちのファミワン様にご協力をお願いする運びとなりました。

ファミワン様の研修は専門的な知識をわかりやすくご説明いただけるだけでなく、具体的なケースを交えながらわかりやすく、実践的に構成されており、受講者の皆様からも大変高い評価をいただいております。

実際に、「難しい内容が平易な言葉で理解できた」「すぐに活かせる具体的な対処法が得られた」「参加者同士の共有の時間も良かった」といった声が寄せられています。

今後もファミワン様との連携を通じて、心身の健康を支える研修の提供を続け、働く人が安心して力を発揮できる職場づくりに貢献してまいります。

■福利厚生サービス「ファミワン」の概要

組織全体の風土づくり × 当事者の個別サポートの2軸でご支援

福利厚生サービス「ファミワン」は、「専門家によるセミナー/研修を通じての従業員のリテラシー向上や社内風土の醸成」、そして「オンライン健康相談による従業員個々のサポート」の両側面から、企業の健康経営や両立支援の促進、女性活躍推進を支援します。

「ファミワン」導入企業の社員/従業員は、オンライン上で時間や場所を選ばず、社外の看護師や心理士、キャリアコンサルタントなどの有資格者に多様なテーマについての相談が可能です。匿名でかつ内容を会社に知られずに相談できる環境を提供することで、心理的安全性を高めるとともに従業員満足度の向上が期待できます。さらに、早期に悩みを相談し自身の身体や心の状態に気づくことで、行動変容を促し、不調を未然に防ぐ効果も期待できます。

また、全従業員を対象に、プロフェッショナル講師陣によるセミナー/研修を提供し、会社全体のリテラシーを高めます。特に女性特有の健康課題に対しては、約7割の女性従業員が上司・周囲の理解を望んでいます*1。管理職や支える側の従業員など、当事者以外へ正しい知識を提供し、

理解を促すことで支援の幅の拡大に貢献します。セミナー/研修のテーマは、各社のニーズや課題感に応じてカスタマイズ*2が可能です。

2018年9月より、法人向け福利厚生プログラムの提供を開始。小田急電鉄やTBS厚生会などへの福利厚生導入に加えて、ソニー、全日本空輸株式会社(ANA)、伊藤忠労働組合などへもセミナーを提供しています。自治体への提供としても、神奈川県横須賀市をはじめ、長崎県、東京都杉並区、世田谷区、広島県三原市、群馬県邑楽町など、都道府県単位から中核都市、そして数万人規模の市区町村まで幅広く提供を行っております。

※本サービスは医療行為ではないため、診断や処方はいりません。

▶ファミワン 法人向け福利厚生サービス <https://famione.com/benefit>

▶自治体向け「妊活 LINE サポート事業」 <https://famione.com/local/>

*1 出所:働く女性のウェルネス向上委員会 HP より(東京都実施,2023-5,都内で働く女性 3500 人 + 企業担当者 200 人へのアンケート調査結果)

*2 不妊治療の基礎知識、卵子凍結などプレコンセプションケアの啓発、月経・PMS、更年期などの健康課題、ライフプランや人間関係、メンタルケアまで多彩なテーマに対応

専門家が妊活・不妊治療をフルサポート

※
全国で専門家 50 名がサポート

不妊症看護認定看護師・臨床心理士・胚培養士・管理栄養士・
保健師・薬剤師・キャリアカウンセラー・助産師など

※2024年3月現在

famione



<会社情報>

株式会社ファミワン

所在地 〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1丁目10番8号渋谷道玄坂東急ビル 2F-C
代表者 代表取締役 石川 勇介
設立日 2015年6月1日
URL <https://famione.co.jp/>

▶ファミワン 法人向け福利厚生サービス <https://famione.com/benefit>

▶自治体向け「妊活 LINE サポート事業」 <https://famione.com/local/>

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社ファミワン 広報担当 Mail: info@famione.com TEL:080-2243-6995