

**新入社員のための
メンタルヘルスケア・レジリエンス講座
Eラーニング教材セットのご案内**

セット内容のご紹介

新入社員・若手社員が知っておきたい、ストレスとの向き合い方や、メンタルヘルスクエア（セルフケア）について学べる動画のセットです。

メンタルケアの知識というと難しく感じる方もいますが、身近な例を挙げながらわかりやすく解説しています。



セット内容

1. 新社会人・若手社員のストレスとの向き合い方(61分)
2. レジリエンス講座(90分)
3. セルフアウェアネス講座(61分)

※全講座 受講者用テキスト付(PDF)

新社会人・若手社員のストレスとの向き合い方

目次

講義・ワーク

そもそもストレスって何？

講義・ワーク

仕事におけるストレスの要因

講義・ワーク

ストレスと向き合うときに大切なこと

講義

自分なりのストレス対処法の見つけ方

デモ動画



<https://youtu.be/JmYI2HHBFj0>

上記URLまたは
QRコードからご覧ください

レジリエンス講座

目次

講義

レジリエンスとは

講義・ワーク

レジリエンスを高めるための
ABC分析実践ワーク

講義

レジリエンスを阻害する6つの思考の罠

デモ動画



<https://youtu.be/-5BLA2FdY5U>

上記URLまたは
QRコードからご覧ください

セルフアウェアネス講座

目次

講義

セルフアウェアネスとは

講義・ワーク

自己認識の高め

講義・ワーク

早いコミュニケーションのためのポイント

講義

自己認識を高めるのに有用な
フィードバックをうける方法

デモ動画



<https://youtu.be/QUvFiT2iXjk>

上記URLまたは
QRコードからご覧ください

ご購入後の流れ

1. 購入申込み

当社Webサイトのご購入申込みフォームへ記入をお願いします。

申込みURL → <https://kailabo.com/e-learning/mental-health>

2. 当社より振込み先情報のご連絡

申込みフォームへ記入いただいたメールアドレス宛に振込み先の情報をお送りします。

請求書発行をご希望の方はメールへ必要事項を記載の上、ご返信ください。

3. お振込み

お申し込み日を含めて5営業日以内のお振込みをお願いします。

誠に恐縮ですが、お振込み手数料はお客様でご負担願います。

4. 動画データおよびテキスト用ファイルの送付

振込み確認後、当社より動画データおよびテキスト用ファイルを送付いたします。

ダウンロード期限がございますので、早めにダウンロードをお願いします。

※DVDでの送付をご希望の場合には、送付まで数日いただく場合もございますのでご注意ください。

5. 研修受講、ご視聴

ダウンロードいただいた動画は社内研修用に自由にお使いいただけます。

社内システム等へアップロードしていただくことも可能です。

※Youtubeアップロードはご遠慮いただいております。

視聴用ページ作成キャンペーン

現在、URLとパスワードだけで自由にEラーニングの視聴ができる、視聴用ページを無料作成するキャンペーン中です！

視聴用ページはご購入から3か月間は無料でご使用いただけます。

※3か月後はご希望がなければ自動的にページが削除され、費用は発生いたしません。



テキストダウンロード

視聴用ページの特徴

カイルボのサイト内の視聴用ページ

URLとパスワードを社員に展開するだけ

期間中は何度でも見放題

テキストダウンロードも可能！

人事がテキストを送付しなくてもOK！

料金のご案内

198,000円 (税込み)

料金には下記の内容を含みます

1. 動画データ
新社会人・若手社員のストレスとの向き合い方
レジリエンス講座
セルフアウェアネス講座
2. 受講者用テキスト
3. 視聴用ページ 3か月無料使用権

※動画データは社内教育用に自由にご使用いただけます。

※動画データはFirestorage経由での納品となります。

※お支払い確認後、動画データの納品および視聴用ページ作成となります。

会社概要



株式会社カイルボ 企業概要

カイルボの理念

**働くすべての人が生きがい、
働きがいを感じられる社会の実現**

会社名	株式会社カイルボ
代表者	代表取締役 井上 洋市朗
所在地	東京都千代田区二番町2番平田ビル1階
設立	2012年3月14日
資本金	1,000,000円
事業内容	・ 早期離職防止コンサルティング事業 ・ 企業研修事業 ・ 企業向けメンタルヘルス事業 ・ 採用支援コンサルティング事業 ・ 採用動画制作アプリ「Hinome」の開発、運営
お問い合わせ・連絡先	info@kailabo.com

代表プロフィール

井上 洋市朗

株式会社カイラボ 代表取締役



略歴

大学卒業後、（株）日本能率協会コンサルティングにて企業の業務効率化などに従事。ストレスが原因で入社2年で退職。

2011年に社会人教育のベンチャー企業でマネージャーを務め、2012年に株式会社カイラボを設立。新卒入社後3年以内で辞めた若者100人インタビューをおこない、その内容をまとめた「**早期離職白書**」を発行。

現在は多くの企業の**若手社員定着率向上支援**を行うほか、講演、管理職・OJT担当者向け研修、採用コンサルティングなどを行っている。

主な資格等：メンタルヘルスマネジメント検定Ⅰ種 / 青山学院大学ワークショップデザイナー育成プログラム修了
認定NPO法人育て上げネット マネーコネクション®認定講師

株式会社カイルボ これまでの取引実績

2012年の創業以来、多くの企業・団体様とのお取引がございます。
民間企業だけでなく自治体との取引実績も多数あります。

これまでの主な取引先企業・団体様



東京海上日動キャリアサービス



上記以外にも多くの企業様へサービス提供をさせていただいております。

カイルボの情報発信一覧

カイルボでは人材育成や早期離職に関する情報発信を行っています。
無料でご活用できますので、是非ご登録ください。

メールマガジン

毎週水曜日発行。代表コラムを掲載。
登録はこちら↓

<https://kailabo.com/melmaga-form>



Youtube

早期離職に関する解説動画や、
研修のサンプル動画を配信中。

<https://www.youtube.com/channel/UCkoyxNqqShJU-favnXgqZFg>



オンラインセミナー

参加無料のセミナーを毎月開催中
ゲストトークもあります。

<https://kailabo.com/category/news/seminar>

