News Release

No. 24-0122A

報道関係各位

2024 年 10 月 24 日

ヒューマンアカデミー株式会社

ヒューマンアカデミー通信講座
職場内で必要なメンタルヘルスケアの知識や対処方法を習得
「メンタルヘルス・マネジメント®検定試験対策講座」販売開始

教育事業を展開するヒューマンアカデミー株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役：今堀健治、以下「当社」）の社会人教育事業「資格取得・就転職のヒューマンアカデミー」では、大阪商工会議所が実施する「メンタルヘルス・マネジメント®検定試験」に対応した通信講座「メンタルヘルス・マネジメント®検定試験対策講座（セルフケアコース）」を、2024 年 10 月 24 日（木）より提供を開始します。

【本件のポイント】

- 「メンタルヘルス・マネジメント®検定試験」に対応した通信講座を 10 月 24 日（木）より提供を開始
- 公式テキストに沿った e ラーニングによる映像講義と練習問題で、網羅的に学習し検定合格を目指せます
- 講師は IT コンサルティング会社の人事などを経てカウンセラーとして独立し、サポートしたクライアントは延べ 5,000 人を超えるベリテワークス株式会社代表取締役の浅賀桃子氏

【背景】

仕事や職業生活に強い不安や悩み、ストレスを抱える人は増加傾向にあり、心の不調による休職や離職もまた増加しています。厚生労働省は 10 月 10 日、働く人のストレスチェックを全事業所に義務付ける方針を固めたと発表しました。現在、従業員 50 人未満の事業所は努力義務で、実施率は 3 割にとどまっていましたが、業務上の負荷により精神障害となる人が増える実態を踏まえ、労働安全衛生法を改正してメンタルヘルス対策を強化する方向です。このような状況は、働くすべての人々が自己の能力を十分に活かし、職場での活躍を目指すために、メンタルヘルス管理に対する意識を高めることが急務であることを示唆しています。

■取材・本件に関するお問い合わせ■　ヒューマンアカデミー株式会社 広報担当 原　千恵
E-mail：ha_info@athuman.com

【メンタルヘルス・マネジメント®検定試験について】

2014 年 6 月に成立した改正労働安全衛生法により、 2015 年 12 月より「ストレスチェック制度」が義務化されました（50 人未満の事業場は、努力義務）。企業は年に 1 回以上、労働者へ自記式の調査票を配布するなど、労働者の自己のストレスチェックを行わなければなりません。厚生労働省の「ストレスチェック制度の実施状況（令和 4 年）」によると、社員 1,000 人以上の大企業の実施率は 98.8%とほぼ実施に至っています。一方で、努力義務とされている従業員 50 人未満の事業所は、実施率は 3 割にとどまっている実態を受けて、厚生労働省は、全事業所に義務付ける方針を固めました。業務上の負荷により精神障害となる人が増える実態を踏まえ、労働安全衛生法を改正してメンタルヘルス対策を強化する方向です。

「ストレスチェック制度」は、労働者が自分のストレス状態を知ることで、ストレスをためすぎないように対処したり、職場環境の改善につなげることで、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みです。こうした「働く人たちの心の不調の未然防止」と「活力ある職場づくり」を目指し、職場内での役割に応じたメンタルヘルスケアに関する知識や、対処方法を習得する方法として、「メンタルヘルス・マネジメント®検定試験」があります。

メンタルヘルス・マネジメント®検定試験の受験者数は、年々増加傾向にあり、特にⅡ種（ラインケアコース）の試験については、2012 年～2014 年では平均約 6,000 人でしたが、近年では 12,000 人近くまで増えており、今後も増加していくものと予想されます。

■通信講座「メンタルヘルス・マネジメント®検定試験対策講座（セルフケアコース）」の概要

心の健康管理には、一人ひとりが自らの役割を理解し、ストレスやその原因となる問題に対処していくことが大切です。また、雇用する企業としても、社会的責任の履行、人的資源の活性化、労働生産性の維持・向上を図るうえで、社員のメンタルヘルスケアについて組織的かつ計画的に取り組む必要があります。

この講座では「メンタルヘルス・マネジメント®検定（セルフケアコース）」の資格取得の学習を通じて、働く人たちの心の不調の未然防止と、活力ある職場づくりを目指して、メンタルヘルスケアに関する知識や対処方法を習得します。

【教材】**「Ⅲ種公式テキスト」** 大阪商工会議所（編）

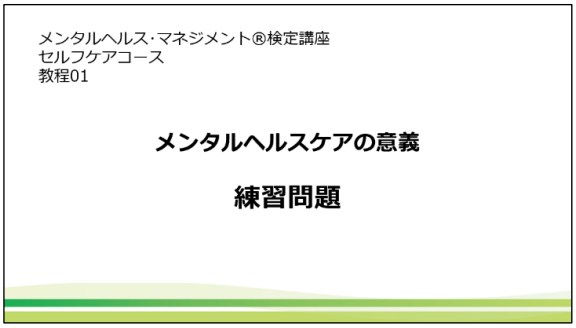
メンタルヘルスケアの意義、ストレスおよびメンタルヘルスに関する基礎知識、セルフケアの重要性、ストレスへの気づき方、ストレスへの対処・軽減の方法、社内外資源の活用について学びます。

【e ラーニング】

講義映像

公式テキストの内容を、さらにわかりやすく講師が解説。試験に出やすいポイントや、押さえておきたい内容を繰り返し学習することが可能です。

確認テスト



公式テキストと映像講義で学んだ内容が、しっかりインプット出来ているか、各教程の練習問題で確認します。

■取材・本件に関するお問い合わせ■　ヒューマンアカデミー株式会社 広報担当 原　千恵
E-mail：ha_info@athuman.com

■講座詳細

●講座名　メンタルヘルス・マネジメント®検定試験対策講座（セルフケアコース）
●発売日　2024 年 10 月 24 日（木）
●期間　標準学習期間： 3ヶ月
在籍期間：6 か月
●添削回数　6 回（e ラーニング上で実施）
●教材発送　一括
●カリキュラム

教程 01　メンタルヘルスケアの意義
教程 02　ストレスおよびメンタルヘルスに関する基礎知識
教程 03　セルフケアの重要性
教程 04　ストレスへの気づき方
教程 05　ストレスへの対処、軽減の方法
教程 06　社内外資源の活用
教程 07　セルフケアコース確認問題

●講師

ベリテワークス株式会社　代表取締役　浅賀　桃子氏

神奈川県出身。慶應義塾大学卒業後、眼科視力検査員・IT コンサルティング会社人事などを経てカウンセラーとして独立。サポートしたクライアントは延べ 5000 人を超える。
2014 年ベリテワークス株式会社として法人化。カウンセリング・人事労務・システム開発事業を行っている。予防カウンセリングに強みを持ち、ストレス・メンタルヘルス・キャリアデザインなどのセミナーや記事執筆、インタビュー記事、NHK「おはよう日本」、フジテレビ「めざましテレビ」などメディア出演多数。
著書に『IT 技術者が病まない会社をつくる－メンタルヘルス管理マニュアル』『図解ライフデザインの教科書』(ともに言視舎）がある。2022 年アジア太平洋キャリア開発協会理事長就任。

■ヒューマンアカデミー通信講座について　https://haec.athuman.com/

「学びに寄り添い、一緒にゴールへ」という理念のもと、各個人のライフスタイルやニーズに合わせた多様な講座、学習機会、支援体制を提供しています。ヒューマンアカデミー通信講座では、担任プロ講師や専門スタッフによるバックアップに加え、学習マネジメントシステム「assist」の活用することで、通信講座で心配になりやすいモチベーションの維持や学習面の不安、さらには就職・転職の支援までを強力にサポートしております。

■ヒューマンアカデミーについて　https://manabu.athuman.com/

ヒューマンアカデミーは、学びの面白さを提供する「Edutainment Company」として、1985 年の創設以来、時代や社会の変化にあわせながら 800 以上の講座を編成しました。未就学児童から中高生・大学生・社会人・シニア層とあらゆるライフステージにおける STEAM 教育やリスキリング、学び直しの支援を行っています。

さらに、独自の「ヒューマンアカデミーGIGA スクール構想」を推進し、学習支援プラットフォーム「assist」を開発。SELFing サポートカウンセラーと講師が、個別に学習目的や目標にあわせた進捗管理や相談などの学習サポートをします。私たちは、常に最先端の教育手法やテクノロジーを取り入れ、学びの喜びを追求し、最高水準の教育サービスを提供していきます。

■取材・本件に関するお問い合わせ■　ヒューマンアカデミー株式会社 広報担当 原　千恵
E-mail：ha_info@athuman.com

■ヒューマングループについて

ヒューマングループは、教育事業を中核に、人材、介護、保育、美容、スポーツ、IT と多岐にわたる事業を展開しています。1985 年の創業以来「為世為人（いせいいじん）」を経営理念に掲げ、各事業の強みを生かし、連携しながらシナジーを最大限に発揮する独自のビジネスモデルにより、国内 330 拠点以上、海外 5 カ国 6 法人のネットワークでお客様に質の高いサービスを提供しています。

日本リスキリングコンソーシアム
学び続けよう、未来のために。

ヒューマンホールディングスは、日本リスキリングコンソーシアムの後援パートナーです。
●ヒューマンホールディングス WEB サイト：https://www.athuman.com/

会社概要

ヒューマンアカデミー株式会社
●代表者：代表取締役　今堀健治　●所在地：東京都新宿区西新宿 7-5-25　西新宿プライムスクエア 1 階
●資本金　：1,000　万円　●URL　：https://manabu.athuman.com/

■本件に関するお問い合わせ■　ヒューマンアカデミー株式会社　担当 原　千恵
E-mail：ha_info@athuman.com

■ヒューマングループに関するお問い合わせ■　ヒューマングループ 広報担当　若林・平
E-mail：kouhou@athuman.com