株式会社エリクシア

保存版

心理・医療・経営を扱う
コンサルティングファームが作った企業研修

ココロラーニング
研修ラインナップ

弊社に寄せられるお悩み
年間約**2500件**から
ケースを厳選

複雑に入り組む
ヒトの問題解決に
役立つ思考法を伝授

受講者のココロに作用し
自発性を促す
心理学に基づく研修

人事担当者のお悩み解決から始まった“ココロラーニング”

人事担当者のお悩みを解決するべく、従業員一人一人のココロを動かし行動を変えます

ELIXIAでは、産業医サービスをはじめとする人事労務コンサルティングの業務で、人事ご担当者から毎日ご相談をいただきます。その内容は衛生管理やメンタルヘルスに関するご相談だけでなく、勤怠不良をはじめとする問題行動や、組織全体におけるコミュニケーション課題、離職など多岐にわたります。

これらの問題の根源には、ヒトの「マイナス感情」(怒りや悲しみ、不安、虚しさ等)があります。
そしてそれは多くの場合、組織と従業員の間にある、「求めるものと与えられるもののレベルの差」に影響されています。
つまり、業務環境や人間関係、働き方、企業風土、待遇、適性などで生じたミスマッチが組織課題を生み出しているのです。

組織課題の解決を支援するために、弊社では産業医サービスや、ストレスチェック等のサービスを提供してきました。
しかしながら、人事や経営陣が用意した施策だけでは、従業員のマイナス感情は止まらないことも目の当たりにしてきています。そこで、マイナス感情を最小限にし、組織を活性化するためには、従業員一人一人への働きかけが必要不可欠だと考えるようになりました。

その手段として、ELIXIAでは医療・心理・経営の知見を用いた、個人のココロを動かす独自の研修を開発し、提供をしています。

© ELIXIA Co., Ltd.

ココロラーニングの特長

使える！と思える実用性に徹底的にこだわった研修で受講者の思考・行動に変化を

受講者の自発性を高める
心理学に基づいた構成

年間約2.5千件の人事課題
を解決する知識・ノウハウ
を凝縮

複雑なヒトの問題を
ひも解く思考法を伝授

© ELIXIA Co., Ltd.

受講者からの声

受講者から実際にいただいた感想や気づきをご紹介します

本当に身近で起こりそうな
ケーススタディが多く、
とてもイメージしやすかった。

通信サービス業界　A様

確認テストで自分の理解度
を確認することができて飽
きずに学べた。

人材業界　B様

自分を客観的に眺める方法が
わかり、心のよゆうを取り戻
すことができた。業務にもっ
と集中できそう。

専門商社　C様

過去の事例に当てはめて
振り返ることができ、現場で
生かせる知識が身についた。

人材業界　D様

不調にはいくつかパターンが
あることを他のメンバーにも
知ってもらいたい。

官公庁　E様

管理職としてチームメンバー
のどこに気を付ければいいか
わかった。

IT業界　F様

© ELIXIA Co., Ltd.

2025年度版

受講者のココロを動かすエリクシアのeラーニング

研修ラインナップ
eラーニング

eラーニング人気講座

※ 研修のカリキュラムや学べる内容等についての**詳細資料もございます**ので、**ぜひお問い合わせください。**

現在開講中の研修ラインナップ

PC　スマホ　タブレット　に対応！

約10分 / 1回
マイクロラーニング方式

管理職

チーム内のストレス見える化から始まる

eラインケア研修シリーズ

本人が気づかないうちにたまる疲れ・ストレス等、部下の小さなSOSを見抜き対処法を身に付けることで、伸び伸び働ける職場づくりに貢献。

ラインケア研修は3講座＋ドリルで構成。
継続的にご受講いただくことで定着します。

管理職

環境に合わせたラインケアを実現

eラインケア研修 forリモートワーク

直接「見えない」中でも、何を「見て」「聞く」べきなのかが分かれば、管理は可能に。
部下のココロに着目しながら、リモートワーク下でも部下の不調を発見し対応、予防していく方法を伝授。

管理職・人事　一般社員

境目を正しく理解して予防する

eハラスメント研修

ハラスメントの種類や関連する法律などの確認はもちろん何がハラスメントで何がハラスメントではないのかを豊富な実例ケースで学習。管理職の認識のズレを統一し、予防のための行動変容を促すことに貢献。

ハラスメント研修は
管理職向け（人事含む）・一般社員向けの2種類ございます。

全従業員

不安と変化を乗り越えられる

eメンタルヘルス研修

本人や身近な人のメンタル不調や予防・早期発見を本当に可能にするために、学んだ内容をすぐやってみたくなるよう工夫。
気軽に受講しながらストレスやメンタルヘルスの基本・対処法を感覚的に身に付け、予防や発見を自然と促進。

© ELIXIA Co., Ltd.

eラーニング　教材一覧とご料金

	教材名	内容	レッスン数	コンテンツ利用料
管理職向け	eラインケア研修① <基礎>	ラインケアの基礎となるメンタル不調者の早期発見、早期対応、休職・復職の基礎知識について学べる。 部下の状態に応じて適切に対応できる力が身に付く。	10	6,000円／人
	eラインケア研修② <応用>	基礎知識の復習に加え、ストレス耐性の見極めとタイプに合わせたコミュニケーション、発達障害や双極性障害など管理職として知っておきたい知識と対応方法が学べる。		
	eラインケア研修③ <発展>	一般的な対応方法では当てはまらないケースや、復職後のフォロー、チームメンバーへのサポートなど現場で実際に悩みがちなポイントについての対応方法が学べる。		
	eラインケア研修 部下のココロを理解した管理職対応	人の心の動きや癖を体系的に学ぶことで、関わり方が難しい部下がいても、その特性を理解したうえでのコミュニケーションや適切な対応がとれるようになる。部下と良好な関係性を築くための必須知識。		
	eラインケア研修 Forリモートワーク	リモートワーク環境下におけるラインケアを、「見る」「聞く」「話す」３つのポイントから習得。 リモートワーク下で最低限知っておきたい部下のココロの扱い方を学べる。	4	2,400円／人
	管理職向け eハラスメント研修	ハラスメントとなる具体的行為をケースを通じて理解。パワハラ以外の多様なハラスメントや発生原因、予防のための取り組みのポイントなど、ハラスメントと無縁な職場づくりに必要な知識を網羅的に学ぶ。	6	3,600円／人
一般社員向け	eメンタルヘルス研修	ストレスの正体、ストレスが蓄積したときのサイン、メンタル不調を予防するセルフケアの方法など、「不安」と「変化」が重なる日々をスムーズに乗り越えるためのスキルが身に付く。予防・早期発見のための必須知識。	3	1,800円／人
	一般社員向け eハラスメント研修	職場で起こりやすいハラスメントを理解し、誰もが加害者・被害者になりうることを正しく理解する。ハラスメントの発生原因や、自分が当事者になったとき・同僚から相談を受けた時の適切な対応方法を学ぶ。	5	3,000円／人

※コンテンツ利用料は一人あたりの料金です。その他、学習管理システム利用料が一人あたり300円～、事務手数料が30,000円発生いたします。
学習管理システム利用料は受講期間に応じて変動します。

© ELIXIA Co., Ltd.

eラーニングご受講環境

提供形態

ご提供形態はクラウドサービス型となります。受講にあたって、特別なソフトやアプリのダウンロードは不要です。
ご受講者にはID/パスワードを発行し、端末よりインターネット経由で学習いただきます。

オンライン上で行う研修のため、ダウンロードしてオフラインにてご受講いただくといったことはできません。
要点をまとめたダウンロード資料をご用意しておりますので、そちらは研修受講後でもご覧いただけます。

会社の都合によりクラウドサービスが利用できない等、貴社のシステムを利用してeラーニングを実施したい場合は
コンテンツ買取についてのご相談も承ります。
コンテンツの規格は、eラーニングに最適なSCORM 1.2、SCORM 2004に準拠しています。

受講可能端末と推奨環境

PCだけでなく、スマホ、タブレットでも受講可能なため、
通勤電車の中やランチ後のちょっとした空き時間など、
隙間時間で受講していただけます。

推奨環境についての詳細は、 LMS提供元企業のページをご覧ください。（LOGOSWARE Platon）

利用している学習管理システム(LMS)はLOGOSWARE Platonで、
eラーニング標準規格SCORM 1.2に対応しています。

セキュリティについて

弊社では、情報セキュリティマネジメントシステム（ISMS）の
国際規格である、ISO27001を取得しております。

- 情報セキュリティ方針
  https://www.elixia.co.jp/learning/information-security/
- プライバシーポリシー
  https://www.elixia.co.jp/learning/privacy-policy/
- LMS上のセキュリティについて
  https://platon.logosware.com/products/security/
  （LOGOSWARE Platon）

© ELIXIA Co., Ltd.

ご利用の流れ

お申込

- **受講コースと受講期間の決定**
  ※ご受講希望時期をお伺いし、開始日・終了日のご案内をいたします。

受講開始前

- **利用申込書と受講者リストのご入力およびご提出**
- **ご発注内容の最終確認**

受講開始日

- **アカウント情報のお受取り**
  (システムから受講者へ自動配信)
- **ご受講開始**

受講終了後

- **ご担当者へ事後レポート送付**
  ※アンケート回収状況によって、レポートにお纏めできない場合がございますのでご了承ください。アンケートの実施を希望されない場合はお申込み時にお知らせください。

メールアドレスをお持ちでない受講者がいる場合

- 受講に必要なIDとパスワード等の情報をご担当者様へ送付いたします。
- ご担当者様より直接ご本人へ受講に必要なアカウント情報の配布をお願いいたします。

受講の進捗はシステム上ですぐに確認可能

- 受講進捗は学習管理システム画面から確認できます。事前にご担当者様へ利用に関するマニュアルを送付します。
- 受講終了日が近づくと、受講が完了していない受講者へ、リマインドメールが自動配信※されます。
  ※配信スケジュールは自動設定されているため変更できません。

© ELIXIA Co., Ltd.

2025年度版

受講者のココロを動かすエリクシアの研修

研修ラインナップ

集合研修／オンライン研修

研修テーマ でお探しの方

研修一覧（集合型 / オンライン）

このマークがついている研修は、**オンライン開催のみ**承っております。

研修テーマ	研修の種類	
メンタルヘルスマネジメント	［管理職向け］ **メンタルヘルス研修**	［一般社員向け］ **メンタルヘルス研修**
	［人事担当者向け］ **メンタルヘルス実務者研修**	［新入社員向け］ **メンタルヘルス入門研修**
ストレスマネジメント	ココロ・カラダをほぐす **セルフケアセミナー**	変化や逆境をチャンスに変える **レジリエンス研修**
	良好な対人関係を築く **アンガーマネジメント研修**	ストレス軽減・集中力UP **マインドフルネス研修**
健康経営（ウェルビーイング）	心身を健康に保つ **食生活セミナー**	最適な睡眠習慣を手に入れる **睡眠ケアセミナー** 自分の健康と向き合う **健康づくりセミナー**
リスク管理	**[管理職向け]** **ハラスメント研修**	**[一般社員向け]** **ハラスメント研修**

※研修のカリキュラムについての詳細資料はお問い合わせください。

© ELIXIA Co., Ltd.

対象者 でお探しの方

研修一覧（集合型 / オンライン）

このマークがついている研修は、**オンライン開催のみ**承っております。

管理職向け	人気 No.1 メンタルヘルス研修（ラインケア）	部下が発する不調のサインを見逃さず、メンタル不調者の発生予防・対処法が身に付く
	ハラスメント研修	職場におけるハラスメントの加害者にも被害者にもならない巻き込まれ防止策を学ぶ
	レジリエンス研修	周りと差がつくリーダーのためのレジリエンス入門 変化に適応し、成果を発揮するために必要な姿勢・考えを習得する
	アンガーマネジメント研修	怒りの感情を冷静に理解し、コントロールする力を身につけ、良好な対人関係を築く
一般社員向け	メンタルヘルス研修（セルフケア）	ストレスやメンタルヘルスに関する知識を学び、自身のストレスや状況に対処する基本的な考え方を身に付ける
	セルフケアセミナー	ココロの健康管理に効く、日常で簡単に実践できるセルフケア方法を習得する
	人気上昇中 レジリエンス研修	困難な状況に直面しても負けずに適応し、成果を出していくための方法やココロの鍛え方が身に付く
	マインドフルネス研修	集中力や発想力に満ちた心を保つためのマインドフルネスを習得する
	食生活セミナー	心身を健康に保つ食生活を学ぶ
	睡眠ケアセミナー	生活と仕事の充実につながる、最適な睡眠習慣を学ぶ
	健康づくりセミナー	女性の健康・生活習慣病やがん予防など健康づくりに役立つ内容を学ぶ
	ハラスメント研修	ハラスメントを正しく理解し、職場におけるハラスメント予防スキルを学ぶ
新入社員向け	メンタルヘルス入門研修	健やかなココロで社会人生活を過ごすための、ストレスとの付き合い方を学ぶ

※研修のカリキュラムについての詳細資料はお問い合わせください。

© ELIXIA Co., Ltd.

研修一覧とご料金の目安

このマークがついている研修は、**オンライン開催のみ**承っております。

	教材名	内容	時間	受講料（目安）	受講可能人数（最大）
管理職向け	メンタルヘルス研修(ラインケア)	部下が発する不調のサインを見逃さず、 メンタル不調者の発生予防・対処法が身に付く	120分	300,000円	30名
	ハラスメント研修	職場におけるハラスメントの加害者にも被害者にもならない 巻き込まれ防止策を学ぶ	120分	300,000円	30名
	レジリエンス研修	周りと差がつくリーダーのためのレジリエンス入門 変化に適応し、成果を発揮するために必要な姿勢・考えを習得する	120分	300,000円	30名
	アンガーマネジメント研修	怒りの感情を冷静に理解し、コントロールする力を身につけ、良好な対人関係を築く	120分	300,000円	30名
一般社員向け	メンタルヘルス研修(セルフケア)	ストレスやメンタルヘルスに関する知識を学び、 自身のストレスや状況に対処する基本的な考え方を身に付ける	120分	300,000円	30名
	セルフケアセミナー	ココロの健康管理に効く、 日常で簡単に実践できるセルフケア方法を習得する	60分	200,000円	100名
	レジリエンス研修	困難な状況に直面しても負けずに適応し、 成果を出していくための方法やココロの鍛え方が身に付く	120分	300,000円	30名
	マインドフルネス研修	集中力や発想力に満ちた心を保つための マインドフルネスを習得する	90分	300,000円	30名
	食生活セミナー	心身を健康に保つ食生活を学ぶ	60分	200,000円	100名
	睡眠ケアセミナー	生活と仕事の充実につながる、最適な睡眠習慣を学ぶ	60分	200,000円	100名
	健康づくりセミナー	女性の健康・生活習慣病やがん予防など 健康づくりに役立つ内容を学ぶ	60分	200,000円	100名
	ハラスメント研修	ハラスメントを正しく理解し、 職場におけるハラスメント予防スキルを学ぶ	120分	300,000円	30名
新卒向け	メンタルヘルス入門研修	健やかなココロで社会人生活を過ごすための、ストレスとの付き合い方を学ぶ	120分	300,000円	30名

費用は研修および講義時間、対象人数によって変動しますのでお見積りをご依頼ください。内容・講義時間・人数についてご希望がありましたら、お気軽にご相談ください。

各研修の詳細資料や詳しい説明のご希望は
お気軽にお問い合わせください。

連絡先

info.kl.kokorol@elixia.co.jp

営業時間：平日10：00～17：00

お気軽にご連絡ください

ELIXIA

株式会社エリクシア

https://www.elixia.co.jp/