

現場解決力が高まる企業研修 ココロラーニング

研修ご案内資料

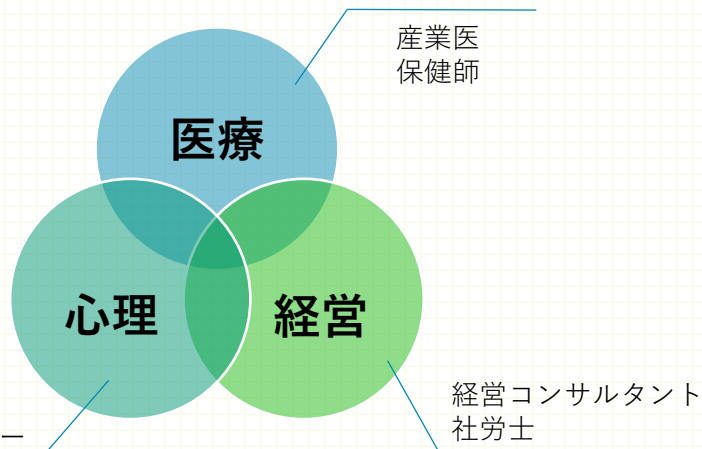
2025年版



はじめましてエリクシアです

弊社は医療/心理/経営の専門知識で組織活性を向上させるコンサルティングファームです。

エリクシアの専門性



ココロの問題が生み出す足枷から 組織を解放する

エリクシアは「ココロの問題が生み出す足枷から組織を解放する」というミッションのもと、サービスを展開しています。

組織が抱えるココロの問題は様々です。
そのココロの問題によって生み出された足枷は
組織に様々な影響をもたらします。
当社はその足枷を外す支援を通じて、
前を向いて戦える組織の実現へ導くことを使命としています。

提供サービス



産業医



ストレスチェック



企業研修

その他サービス

- ・ワンストップ衛生管理体制構築
- ・労働トラブル対応支援(勤怠不良・人間関係)
- ・休職・復職対応の構築・運営支援
- ・メンタル不調発生予防プロジェクト
- ・健康経営認定支援
- ・ビジネススクール形式双方向型の研修
- ・人事戦略情報の収集(組織のココロ見える化)
- ・経営層向けコンサルティングセッション

3つの特長があります

ココロラーニングの特長まとめ

受講への工夫



身に付きやすい

多くの受講者が研修受講後に
すぐ試してみたいくなる研修

作り方



人事の悩み×専門性

専門性を生かして制作した
人事課題直結の研修

研修内容



解決力の養成

入り組んだ問題でも
現場で解決できる力を育む



受講者のココロを動かし続け、 すぐにでも実践したくなる研修へ

ココロラーニングの特長1 入り込みやすく身に付きやすい工夫

最後まで集中して研修に受講してもらいつつ、学んだ知識がしっかりと身に付くように、心理学の要素を取り入れていきます。与えられた課題やテーマについて「つい考えてしまい」、「手を止めない」で進み、実際に現場で「やってみたくなる」ような工夫をしています。

Point
1

つい考えてしまう



友人から相談をされると、解決策を考えたり、後で思い返すことはありませんか？
そんな「つい考えてしまう」ケーススタディを目指しました。
心理学の「客観視」の考え方を取り入れ、自分のことも外から見つめなおすことで、**学びの取っ掛かりの良さに貢献**しています。

Point
2

手を止めない



自動で音声とともに進むeラーニングの場合、他の業務をやりながらといった「ながら研修」にされてしまうことが多くあります。eココロラーニングは、スクロールやボタンを押す等、アクションを必要とする研修のため、**「ながら研修」を防止**します。

Point
3

やってみたくなる



推理ゲームのようなケーススタディは、実際よく起こりがちな**リアルな内容**を厳選。
また、一つのケースの中で次々起こる問題を**解きほぐしていく爽快感**も加わり、現場でも課題解決に取り組みたいというモチベーションにつながります。



専門性

専門性を生かし、人事課題直結の研修を 自社の人材で作っています



ココロラーニングの特長2 研修の作り方

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、人事担当者から毎日ご相談をいただきます。それらを解決するために、産業医や臨床心理士といった専門知識や他業務で得た知見を用いて自社内で研修を作成し、提供しているのが「ココロラーニング」です。

人事の方から直接頂くお悩み

現場で不調者やトラブルの芽の
早期発見を可能にしたい

管理職がメンバーの状態を
キャッチできてほしい

セルフケアを自分事にして
予防につなげたい

人に関する悩みが人事に
そのまま飛んでくる現状を変えたい

エリクシアの知識・経験



専門性



産業医等・他業務からの知見



研修に還元



研修内容

「現場の複雑な問題も解決できるスキルに こだわりました」



ココロラーニングの特長3 研修で身につく力

現実で起こる労務問題は、いくつかの問題が重なって起きていることがほとんどです。しかし、一般の研修では作成の都合上、1つの問題に対して1つの解決策となり、重なりや関係や問題のレベル感が分かりにくくなっていることが多くあります。エリクシアでは、実際に起こったケースを基に、現実で起こり得る複雑な問題の解決方法を伝授します。

一般の研修でよくある課題



学びが線でつながりにくい

問題の背景・原因・状態などそれぞれ点で理解はするが、体系的に学びきれないことが多い



見極め力まで追い付かない

問題が起きたら考えないといけない優先順位の付け方までは学びきれないことが多い



実用性にギャップが起きがち

研修で学んだ特定の問題に対する対応方法は分かるが、実際の場面で学びを生かしきれない



ココロラーニングで解決



体系的に学び、徹底理解

表面的な対処ではなく**根本から問題解決を可能に**体系的に学ぶことで**点での理解ではなく線で理解**



問題のレベルを見える化

問題の**緊急性や重要度など優先順位**がわかる。優先順位を理解した対応に繋がる



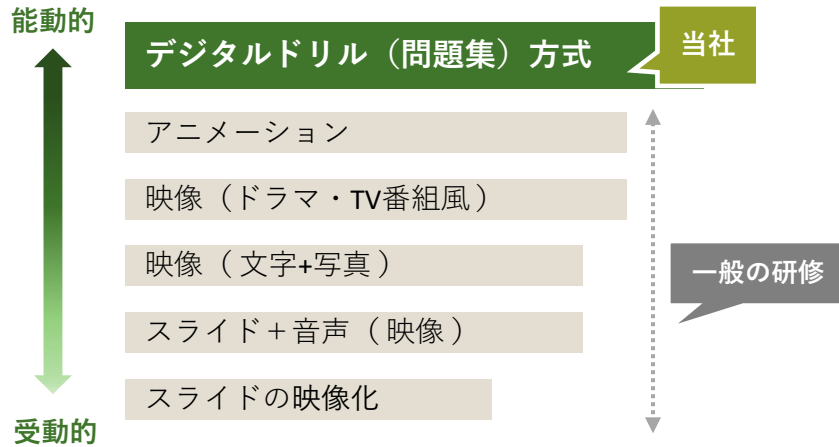
レベルに応じた対処法

問題のレベルに適した**具体的対処法や考え方が**分かる。問題に遭遇したときに慌てずに対応できる

現実で起こったケースを基に現実で起こる複雑な問題の解決方法を伝授します！

その他にも、こんな違いがあります

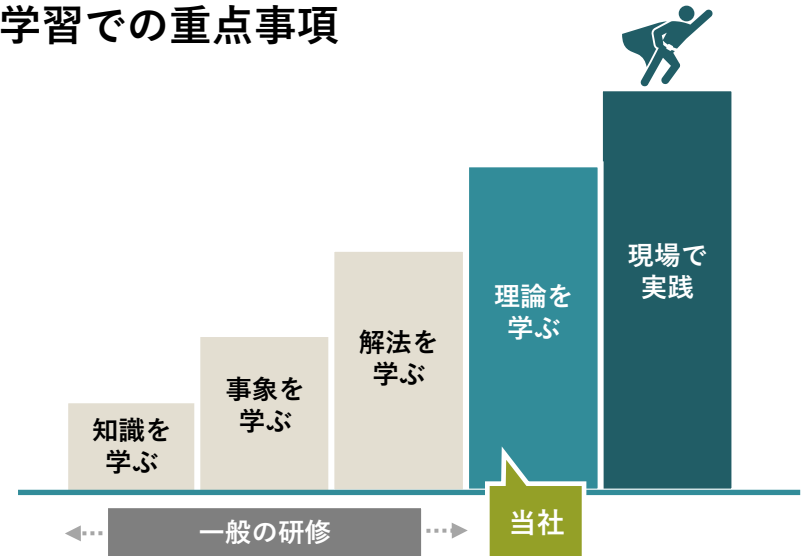
eラーニングの仕様



一般的な研修では、集合型研修で利用するスライドやそれに音声をつけてものを映像化し、eラーニング化されたものが増えてきました。近年では、受講者の分かり易さを重視するため、ドラマ仕立て、アニメーションといった研修も増えてきています。

一方で、当社の研修はデジタルドリルのような仕様を取り入れています。受講者が答えを選択しながら、学びを進めるボタン式の研修のため、流し見受講を防止し、受講者の能動性に貢献します。

学習での重点事項



学んだことを現場で活かすためには、何を学んだかのステップを進める必要があります。

- ・知識を学ぶ → 言葉がわかるようになる
- ・事象を学ぶ → 「あったな」と思い出すことができる
- ・解法を学ぶ (選択肢を学ぶ) → 「答え」を思い出せる
- ・理論を学ぶ (課題発見・対処を学ぶ) → 「やり方」を思い出せる

ケーススタディで問題を解くだけでなく、解くために必要な「思考法」自体を徹底的に取得することが大切です。



受講者からの声

ココロラーニングの受講者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
認する事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、心の余裕を取り戻す事が
できた。業務にもっと集中でき
そう。

通信サービス業界 A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

不調にはいくつかのパターンが
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のかわ
かった。

IT業界 F様

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

ラインケア研修①
Session 1

～メンタルヘルスの見える化～

ELIXIA

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



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。



eラーニング 教材一覧とご料金



管理職向け

一般社員向け

教材名	内容	レッスン数	コンテンツ利用料
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、ストレス耐性を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。	4	2,400円/人
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。		
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。		
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。

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)

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

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。

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。

A group of business professionals in a meeting room. In the foreground, a woman with long brown hair is seen from the back. In the middle ground, a man in a grey suit and a woman in a light blue blazer are looking at a laptop. In the background, another woman in a beige blazer is working on a laptop. The table is covered with various charts and documents. The overall atmosphere is professional and collaborative.


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



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


※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。







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		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		周りと差がつくり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
		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。

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	周りとの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。

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



株式会社エリクシア

東京都港区赤坂5-4-12
TGA AKASAKA8F

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