

3
March
195

SOD e-learning®
セミナー・オンデマンド
PROGRAM GUIDE

毎日を輝かせる

健康管理

公衆衛生

「口の歯み」

睡眠改善



健康

とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして 社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。

健康の定義
(日本WHO協会訳)

今月は「健康的な毎日」を送るためのセミナーを紹介します。1本目は最先端のエビデンスでわかった「食事」「運動」「習慣」での健康習慣の身につけ方を解説します。2本目は良質な眠りを手に入れて幸せな日々を送るための睡眠改善方法を説明します。3本目は心の健康、メンタル不調のよくある相談にお答えします。長く健やかに過ごすために、ぜひご視聴ください。

1

頭も体もスッキリ！ 元気な生活を送るコツ

A B C

健康になる技術～エビデンスに基づく健康習慣の作り方～

公衆衛生学とは「みんなの健康」を守るために地域社会の努力を通して、疾病予防、寿命延長、身体的・精神的健康の増進をはかる科学・技術です。いわゆる医学が診断と治療に軸足を置いていたものに対して、公衆衛生学は予防に重点を置いています。本セミナーでは科学的根拠にもとづく健康的な暮らし方を提案します。

習慣化にはコツがある

詳しくは動画で！



パブリックヘルストラテジスト /
公衆衛生学者 / Down to Earth株式会社代表取締役

林 英恵 (はやし はなえ)

2016年 ハーバード大学公衆衛生大学院にて博士号取得 (Doctor of science : 科学博士・同学部の博士号取得は日本人女性初)。専門は行動科学・ヘルスコミュニケーション、および社会疫学。2020年 アイゼンハワー財団が手がける世界の女性リーダー“Global Women’s Leadership Fellow”に唯一の日本人として選ばれ、フェローとして国際的な活動を続けている。



悩みを解消して健康に

2

眠りに問題を抱えている方に

A B



幸せな人生を送るための睡眠改善 あなたはどの動物タイプ？

睡眠は私たちの健康と生活の土台であり、毎日ごはんを食べるように毎日睡眠をとる必要があります。このセミナーでは睡眠に関するお悩みを、7つの動物タイプ別に分類して解決します。良質な眠りを手に入れて、健康で幸せで、生産性の高い日々を過ごしましょう。

ウェルビーイングとは？

詳しくは動画で！

7つのタイプ別睡眠カウンセリング						
キリン	フクロウ	ライオン	ネコ	ハムスター	コアラ	リス
睡眠負債・慢性的睡眠不足	入眠障害	熟睡障害	ソーシャルジェットラグ	中途覚醒	夜間交代勤務	早朝覚醒
眠りたいのに絶対的に睡眠時間が少ない人	デスクワーク・テレワークで座る時間が長い人	寝ても寝ても疲れがとれない人	休日の寝だめで体調がすっきりしない人	なぜか夜間に何度も目覚める人	睡眠時間がバラバラで、上手く眠れない人	もう少し寝てみたいのに朝早く目覚める人

※セミナー資料より



ネムリノチカラ代表／ココロとカラダを整える快眠コンシェルジュ

ヨシダ ヨウコ



28年出版業界に勤務。極端な睡眠不足、実母の介護、新規事業のプロジェクトリーダー、人間関係の複雑さなどの同時負荷による体調不良を経験。寝具店の娘として「睡眠の重要性」を再認識し睡眠改善の仕事を始動。オリジナル「入眠体操（スリープイン ストレッチ）」とマインドフルネスを交え睡眠改善研修・セミナーに注力している。

3

メンタルヘルス対策に

A B



～ココロの悩み相談～ 全6回シリーズ

「最近元気が出ない」、「気力がない」などのちょっとした心の不調から、「うつ病」、「パニック障害」、「不安」、「人間関係や家族関係での悩み」まで、悩んでいるのに相談相手がない。そんな経験はありませんか？このコンテンツでは産業カウンセラーがよくあるお悩みや質問にお答えしていきます。

心身をリラックスさせるには

詳しくは動画で！

シリーズ配信

1. イライラを解消するには
2. 気にしすぎないようにするには
3. うつ病の自覚、前兆は
4. うつ病の人との接し方
5. うつ病を知らせるには
6. ストレスとの付き合い方



相間コンシェルト／産業カウンセラー

渡部 富美子（わたなべ ふみこ）

(株)ヤマト運輸で社員教育業務20年、その後さまざまなカウンセラー業務を経験後、(株)レンタルのニッケンにて、初めての社内EAP制度の確立に成功、メンタル不調者を0.1%まで減らすことに成功、2019年独立、相間コンシェルト代表として、メンタルヘルスの普及と組織への提言を中心に活動中。



これからの経営を考える

一般経営 経営改善

日本経済の転換期に対応する

A B C

経営環境の変化をチャンスに！ 中小企業を成長させる戦略とは？

「金利復活」、「物価上昇」、「採用難」。十数年ぶりに企業の「外部環境」が大きく変わろうとしています。この3つの変化に必要な対策と経営戦略を4つご紹介します。中小企業ならではの強みを活かして事業環境の変化をチャンスに変えましょう！



4つの対応策とは？

詳しくは動画で！

中小企業診断士／経営コンサルタント

西川 靖志（にしかわ やすし）



一般経営 地方創生

「想い」を発信する

C

Webを使って、地域や事業に眠る原石を輝かせる！！

地域や事業に眠る原石は、目に見えていないだけで確実に存在しています。この原石を見つけてWebの力で輝かせてみませんか？本セミナーではWebを使った自治体の広報戦略と事業支援の事例をご紹介します。あなたの思い描く明るい未来を実現させましょう！



情報で信頼をつなぐ

詳しくは動画で！

株式会社エニイ 代表取締役

阿萬 真紀（あまん まさき）



労務

施行直前！あなたの会社の働き方は大丈夫？

A B C

作ろう！見直そう！就業規則～話題の働き方改革関連法案対策に！～

2024年4月以降、建設事業や運送業などに猶予されていた、働き方改革関連法案の年間時間外労働の上限規制が適用されます。この機に法案の理解を深め、人材確保の肝となる就業規則を見直してみませんか？本セミナーでは法案の概要と注意すべきポイント、労務リスク対策のための就業規則の作成方法をお伝えします。（収録：2024年2月16日）（公開期限：2024年5月31日）



就業規則の作成のポイント

詳しくは動画で！

社会保険労務士

野澤 直子（のざわ なおこ）



3月配信セミナー

一般経営 事業承継

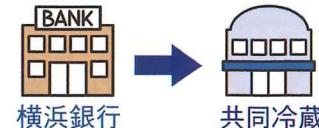
実体験を赤裸々に語る

C

企業永続のための事業承継と人事戦略

銀行の支店長から自身の取引先と関係がある企業の社長になった講師。取引先から相談があったとき、まさか自分が事業承継するとは思いもしなかったという。大企業の一員から親族外かつ社外人材として中小企業のトップになることを決めた経緯や、事業継続に必要な幹部人材の見つけ方と育て方を解説します。

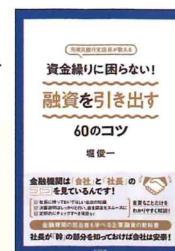
銀行員から
冷蔵倉庫会社社長に！



引き継ぐ時の決め手は？

詳しくは動画で！

絶賛発売中！
(すばる舎)



企業永続コンサルタント／共同冷蔵株式会社 代表取締役

堀 俊一 (ほり しゅんいち)

1984年慶應義塾大学商学部卒業後、横浜銀行に入行。小田原地区計10か店の統括支店長として融資を決裁した融資のプロフェッショナル。2015年、31年の銀行員生活に終止符を打ち、小田原市の共同冷蔵株式会社の代表取締役社長に就任。「お金」の貸し手と借り手の両方を経験、資金繰り・経営戦略策定・人材確保など、企業永続のための知識とノウハウを中小企業の社長に伝えている。

研修・人材育成 コミュニケーション

19年間、時事ネタコントで活躍した講師に学ぶ

B

お笑い芸人・話し方講師の二刀流が伝える 誰でも使える かんたんトーク術（1）「雑談」



絶賛発売中！
(日本実業出版社)

過去にコミュニケーション不足が原因で大手保険会社の法人営業職を逃げるようにして辞めた講師。「かつての自分と同じ悩みを抱えている人の力になりたい」という想いで、誰でもすぐに使うことができる話法を編み出しました。とておきのトーク術を全6回シリーズでお伝えします。第1回のテーマは「雑談」です。

雑談できなくて入院！？

詳しくは動画で！

お笑い芸人／コミュニケーション講師／俳優

桑山 元 (くわやま げん)

早稲田大学教育学部を卒業後、興亜火災海上保険株式会社（現・損保ジャパン）に入社。1,000億円の運用資金、メインバンク本店を担当する部署で法人営業を経験。退社後、声優養成所を経てニュースに特化したコントグループ「ザ・ニュースペーパー」に19年間所属。「わかりやすく」「面白く」伝えるスキルを武器に講師に転身。

1月視聴ランキング

二次元コードで読み取ると
サンプル動画が視聴できます



どうなる2024年の日本経済

公開期限:2024年3月31日

A B C



大阪経済大学特別招聘教授 / 経済評論家 **岡田 晃**



小さな会社のための 改正電子帳簿保存法対応セミナー

A B C



塩野貴之税理士事務所 代表 /
STコンサルティング合同会社 代表

塩野 貴之



知れば安心! 老後のマネー術 金持ち老後、貧乏老後 あなたはどっち?

A C



有限会社中島財産コンサルティング /
中島典子税理士事務所 代表

中島 典子



ビジネスマナー基礎講座

A B C



マナー・コミュニケーション研修講師 /
アカデミー・なないろスタイル

樋口 智香子



基礎からわかる「インボイス制度の 概要と電子帳簿保存法のポイント」

A B C



公認会計士 / コンサルタント **川口 宏之**

ライフスタイル

手口を知って危険を回避!

A B

犯罪者に狙われにくい生活のコツ 第2回 簡単防犯対策 ~元刑事だからわかった 空き巣・強盗対策(1)~

日常に潜んでいる犯罪は日々巧妙化しており、あなたがいつ、どこで狙われてもおかしくはありません。しかし、その手口を知っているだけで被害に合うリスクを大幅に抑えることができます。元刑事が犯罪者の手口と身を護るために対策を全6回シリーズでお伝えします。第2回は「空き巣・強盗対策(1)」です。

置き配の多用は危険?

詳しくは動画で!



一般社団法人リスク対策支援協会 代表理事

森 雅人 (もり まさと)

警察の元警部補。サイバー犯罪、経済犯罪等を扱う生活安全部門の刑事を約15年担当。特にサイバーフィールドでの警察では解決できないトラブルの多さや法整備の遅れに疑問を感じ、実践的な企業のリスク対策を行う民間企業に転職。同社にて、サイバー犯罪捜査の知見を活かしたリスク対策事業を開発するなど、企業向け危機管理のプロとして活動する。

