WHI Kenpo
Works Human Intelligence 健康保険組合

famione

セルフケアで職場のコミュニケーションと心を楽にする

～知って活かす自律神経の仕組み～



感情や行動と深く関わる自律神経系のメカニズムと
調整法を知り、自分の状態を理解することで、
日々のコミュニケーションやセルフマネジメントが
今より楽になります。
ストレス時もそのままの自分でよいと気づき、自分らしさを
維持するエクササイズにも一緒に取り組んでみましょう。



第1章 自律神経のメカニズム

第2章 ココロとカラダのエクササイズ

Q&A



講 師

戸田さやか

株式会社ファミワン
公認心理師/臨床心理士



日時 2026 12/11 (金) 12:00-13:00

オンラインセミナー

アーカイブ配信あり

当日視聴が難しい方はアーカイブ配信も予定しています

対象者 WorksHumanIntelligence
健康保険組合員の方

申込はこちら

当日までお申込みできます

下記フォームまたは二次元コードより
お申込みください

https://form.run/@WHI20261211

事前質問受付中(締切12/8まで)

セミナーに関するお問い合わせ：株式会社ファミワン https://famione.com/form/contact/

WorksHumanIntelligence 健康保険組合員のみなさまへ

famione

ファミワン ヘルスケア相談サポートのご案内

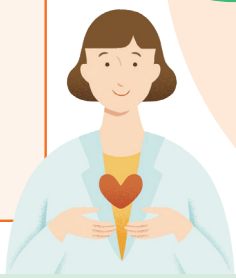
オンラインで専門家に相談しませんか？

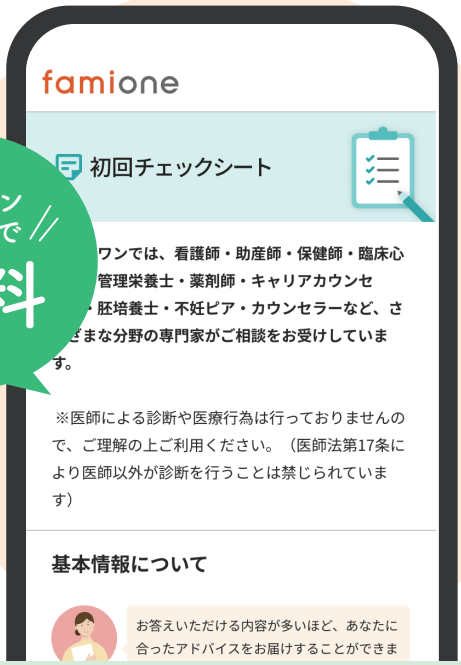
ファミワン ヘルスケア相談サポートでは、
健康・メンタル・妊活・人間関係など様々なご相談内容を
看護師・保健師・助産師・薬剤師・臨床心理士など、
専門家にスマホで気軽に相談ができます。

●からだの健康 ●心の悩み ●人間関係 ●月経/PMS
●妊活 ●育児 ●更年期 ●仕事の悩み ●食事と睡眠 など

**オンライン相談の詳しい紹介は
サイトをご覧ください**

福利厚生ヘルスケアサポート
https://wellness.famione.com/corp/works-human-intelligence/





クーポンコードで 無料

登録方法：クーポンコード「WHIKENPO」入力で無料相談ができます

まずはLINEで友だち追加

1 「ファミワン ヘルスケア相談サポート」を友だち追加、「相談を始める」へ



▶LINE ID @famione-support



トーク画面上のメニュー
「相談を始める」を押します

2 ログイン画面の新規会員登録はこちらへ



最下部の「新規会員登録はこちら」を押します

3 新規会員登録



「メールアドレス」または
「LINE アカウント」で会員登録

4 アカウント情報とクーポンコードを入力



無料クーポンコードを入力

WorksHumanIntelligence
健康保険組合員の方 限定

WHIKENPO

5 チェックシートを提出



初回チェックシートを提出したら完了
マイページより相談ができます

※クーポンコードを入力し忘れた際は、登録後にマイページのクーポンコードを追加よりご登録できます。※LINE アカウントで新規登録する場合も登録にはメールアドレスの入力が必要となります。※画像は実物と異なる場合があります。

株式会社ファミワン（委託業者）
https://famione.com/form/contact/

サービスに関するお問い合わせ famione