

令和5年度 健康メンタル出前講座 講座一覧

講座 No.	講座の内容	講師
1	メンタルヘルスについて ストレスマネジメントや職場のメンタルヘルスについて ※オンライン講演実施可	四国中央病院 総括主任心理療法士 濱田和子ほか
2	メタボリックシンドローム予防のための健康体操 ～効率よく歩くための体感トレーニング～ メタボリックシンドロームにならないための体操指導・講義	主任理学療法士(健康運動指導士) 鈴木 誠
3	アロマセラピー入門 アロマセラピーの概要・効果、精油の使用方法等について(体験してもらいながら説明) ※資料代 600円/人(応相談)	四国中央病院 看護師長ほか (日本臨床アロマセラピー学会認定看護師)
4	身近にできる感染予防策(冬場の感染対策) 学校や家庭での感染予防策(インフルエンザやノロウイルスなど) ※オンライン講演実施可	四国中央病院 感染管理認定看護師
5	介護の技術について～自宅での移動・介助方法～ 自宅での移動介助方法等介護の実技(90分)	四国中央病院 主任理学療法士 鈴木 誠
6	教職員の生活リズムから考える食生活 多忙な中での食生活へのアドバイス ※オンライン講演実施可	四国中央病院 主任栄養士(管理栄養士) 石村 明美
7	運動を生活に取り入れるための「行動変容アプローチ」 健康な心身を手に入れるには、行動(運動、食事、睡眠等の生活習慣を含む)をポジティブに変化させることが大切です。 人が行動を変えるには5つのステージを通ると考えられています。 このモデルを運動に当てはめ、日常に運動を取り入れて運動習慣を身に付けるための考え方やアプローチの方法に関する情報を提供します。 ※座学が中心の内容となります。	
8	思考特性を知って仕事効率を上げる 自分の考え方のくせをご存じですか？1人ひとり考え方のくせがあることを思考特性といいます。 思考特性は、コミュニケーション、意思決定、問題解決などあらゆることに影響を及ぼします。 思考特性を理解することで決断でのストレスをかけることなく決定することができます。 本講座では、仕事効率の手助けになるための思考特性の情報を提供します。 ※座学が中心の内容となります。	
9	慢性疲労改善のための栄養と運動 寝ても疲れが抜けない、日中によく眠気を感じるなどの症状を抱えている方は、慢性疲労に陥っている可能性があります。 慢性疲労系の症状を抱える方は栄養・運動の両面からアプローチを行うことで症状の改善が可能になります。 本講座では、慢性疲労の改善に役立つ栄養や運動方法をご紹介します。 ※座学と実技の両方が含まれます。	
10	ストレスとの上手な付き合い方 日常生活における様々な場面で私たちは、ストレスを感じています。 過度にストレスを感じると自律神経が乱れ、様々な不調をもたらします。 自律神経を安定させストレスに対処する方法として呼吸が注目されています。 本講座では、呼吸のメカニズムや日常への具体的な呼吸の取り入れ方をご紹介します。 ※座学と実技の両方が含まれます。	合同会社ラフィット インストラクター

令和5年度 健康メンタル出前講座 講座一覧

講座 No.	講座の内容	講師
11	<p>肩こり・腰痛予防のための「機能的コンディショニング」 肩こりや腰痛は多くの方が経験する症状の一つです。その原因のほとんどは姿勢や身体の動かし方にあると言われています。 適切な姿勢や動き方を理解することが改善の第一歩となります。 肩こり・腰痛の予防改善に役立つ情報とともにエクササイズを提供します。 ※座学と実技の両方が含まれます。</p>	
12	<p>今さら聞けない休養のとり方 「休養」とは疲労やストレスと関連があり、2つの側面があります。 1つ目「休む」心身の疲労感が回復する 2つ目「養う」明日に向かって身体的、精神的、社会的な健康能力を高める。 これらの側面での休養を取るには、運動が必要になります。 携帯やYouTubeを見たり、がむしゃらに運動をしていることが休養ではありません。 ご自身に必要な休養の取り方を理解し、原因に対してアプローチすることが大切になります。 休養のとり方を見直すための情報、エクササイズを提供します。 ※座学と実技の両方が含まれます。</p>	合同会社ラフィット インストラクター
13	<p>自宅でできる「ストレッチ & リラクゼーション」 日常の取り入れやすく、効果を実感しやすい運動の一つに、ストレッチやリラクゼーションがあります。 日常生活へのストレッチの効果的な取り入れ方や、ストレッチの具体的な方法、リラクゼーションのテクニックなど、自宅で簡単にできる内容をご紹介します。 ※実技が中心の内容となります。</p>	
14	<p>アンガーマネジメント講座 イライラ・怒りの感情と上手く付き合う手法を学び、ストレス軽減や良好な人間関係づくり等を目指します。 ※昨年受講された方等の経験者の方については発展的な内容も可能(応相談) 講座時間:90分以上が望ましいが、60分も応相談</p>	
15	<p>アンガーマネジメントを活用した叱り方 イライラ・怒りと上手く付き合うための心理教育“アンガーマネジメント”の考え方に基づいた、教職員間のコミュニケーションや生徒指導に役立てられる効果的な叱り方・伝え方について学びます。 講座時間:90分以上が望ましいが、60分も応相談</p>	まなのき 石井真奈 ・(一社)日本アンガーマネジメント協会認定 アンガーマネジメントコンサルタント® ・(一社)アンコンシャスバイアス研究所 認定トレーナー
16	<p>アンガーマネジメントでパワハラ防止 & 生き生きチームづくり 価値観が多様化するなか、価値観のすれ違いにより関係性が悪くなったり、パワーハラスメント(パワハラ)が発生したりするケースがあります。 本講座では、一人一人がイキイキと活躍できる学校・組織づくりのために、パワハラの基礎知識に加え、アンガーマネジメント(=怒りととの上手な付き合い方)を活用したチームづくりについてグループワークを通して学びます。 ※机を囲んでの4名以上でのグループワークを含みます。 講座時間:90分以上</p>	・(公財)21世紀職業財団認定ハラスメント 防止コンサルタント
17	<p>知っておきたい「アンコンシャスバイアス」 「アンコンシャスバイアス」とは「無意識の思い込み」のことです。 「あの人は○○だから…」「普通は○○」「男性/女性なのに…」等々、個々の心の中にある様々な「アンコンシャスバイアス」と、それらが自分・周囲・組織に与える影響について理解を深め、一人一人ががイキイキと活躍できる学校・組織づくりを目指します。 講座時間:90分以上が望ましいが、60分も応相談</p>	