

## 令和8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	<p><b>自分と向き合うセルフケア</b></p> <p>心身ともに健康的に働くためには、働く人自身がストレス対処を適切に行う必要があります。ストレス社会を歩むためのセルフケアの基本的知識と工夫についてお伝えします。 例 呼吸法や筋弛緩法などのリラクゼーション法、自分を見つめるマインドフルネスなど。 ※個別相談の実施については要相談、オンライン講演の実施可。 ※内容によってワークを含みますので、時間等をご相談ください。</p>	<p>四国中央病院 総括主任心理療法士 主任心理療法士 心理療法士</p>
2	<p><b>初任者向けセルフケア研修</b></p> <p>初任者に多いストレスやセルフケアの方法について考えます。 ※個別相談の実施については要相談、オンライン講演の実施可。 ※内容によってワークを含みますので、時間等をご相談ください。</p>	
3	<p><b>中堅者向けセルフケア研修</b></p> <p>中堅者に多いストレスやセルフケアの方法について考えます。 ※個別相談の実施については要相談、オンライン講演の実施可。 ※内容によってワークを含みますので、時間等をご相談ください。</p>	
4	<p><b>ストレスコーピングをやってみよう</b></p> <p>「コーピング」とはストレスに対処するための全ての手段のことをいいます。コーピングが多いほど、ストレスに強くなると言われています。ご自分の持っているコーピングを振り返ったり、周りの方と共有したりしてコーピングを増やしていきましょう。 ※個別相談の実施については要相談、オンライン講演の実施可。 ※ワークを含みますので、60分以上が望ましいですが、ご相談に応じます。</p>	
5	<p><b>話を聞くコツ(傾聴)</b></p> <p>子どもや保護者、同僚と話しているとき、つい意見を言いたくなることもあると思います。話を聞くとはどういうことか？聞いているようで聞けていない落とし穴とは？傾聴を体験するワークも行い、考えていく内容です。 ※個別相談の実施については要相談、オンライン講演の実施可。 ※内容によってワークを含みますので、時間等をご相談ください。</p>	
6	<p><b>自分も相手も尊重するコミュニケーション(アサーション)</b></p> <p>教職員の仕事は、子ども、保護者、同僚や上司など配慮する相手がたくさんいます。自分の意見や希望は二の次になっていませんか。相手に配慮しつつ、自分の思いも大切にするコミュニケーションについて考える内容です。 ※個別相談の実施については要相談、オンライン講演の実施可。 ※内容によってワークを含みますので、時間等をご相談ください。</p>	
7	<p><b>ウェルビーイングな職場を目指すには</b></p> <p>「ウェルビーイング」とは、心理的にも社会的にもよい状態であることを言います。ストレスが高まるとどうなるのか？どんな症状が不調のサインなのか？日常の心がけから同僚や部下へのメンタルヘルス対策までお伝えします。管理職向けの講座です。 ※個別相談の実施については要相談、オンライン講演の実施可。 ※研修目的にできるだけ応じますので、内容等のご希望はご相談ください。</p>	
8	<p><b>メタボリックシンドローム予防のための健康体操</b> ～効率よく歩くための体幹トレーニング～ 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</p>	<p>四国中央病院 総括主任理学療法士 (健康運動指導士)</p>
9	<p><b>介護の技術について～自宅での移動・介助方法～</b> 自宅での移動介助方法等介護の実技(90分)</p>	

## 令和8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
10	<p><b>トップアスリートも実践「メンタルアプローチ」</b>                      スポーツ心理学をもとにしたメンタルコントロールについてお伝えします。                      私たちがアスリートにトレーニング指導する中で重要視しているメンタルコントロールの要素を、日々の業務の中でも活用することで、プレッシャーのかかる場面やプライベートでのメンタルケアなどに役立てていただける講座となります。                      ※座学が中心の内容となります。</p>	
11	<p><b>ストレスとの上手な付き合い方</b>                      日常生活における様々な場面でストレスを感じると、自律神経の乱れに繋がりが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。                      ※リラックスしたい方におすすめ:運動レベル★☆☆☆☆</p>	
12	<p><b>「その運動、合っていますか？」プロが教える『最短』で体を変える選択術</b>                      近年、ヨガやピラティス、筋トレなど運動の選択肢が増える一方で、「自分に何が合うか分からない」という“フィットネス迷子”が増えています。                      特に教職員は、長時間の立ち仕事やデスクワーク、対人ストレスなどにより、肩こり・腰痛・疲労を抱えやすい職種です。そのため、自身の状態に合わせた運動の「選び方」が重要になります。                      本講座では、各運動の特徴を整理しながら、目的や身体状態に応じた最適な運動選択を分かりやすく解説します。限られた時間で効果を出すための“タイプ重視”の視点と、日々の健康に活かせる「運動選択眼」をお伝えします。                      ※座学と実技の両方が含まれます。                      ※リラックスしたい方におすすめ:運動レベル★☆☆☆☆</p>	
13	<p><b>自宅でできる「ストレッチ&amp;リラクゼーション」</b>                      日常に取り入れやすく、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。                      ※リラックスしたい方におすすめ:運動レベル★☆☆☆☆</p>	合同会社ラフィット インストラクター
14	<p><b>「スマホ・PCで疲れた目を救う！先生のための『視覚』リカバリー術」</b>                      GIGAスクール構造の推進により、スマホやPC使用による「目の疲れ」に悩む教職員が増えています。実は、肩こりや頭痛の原因は筋肉だけでなく、目の酷使による脳疲労や自律神経の乱れにも関係しています。                      本講座では、「目・脳・体」のつながりに着目し、従来のストレッチでは届かない視覚からのアプローチを分かりやすく解説。短時間で実践できるリカバリー法を通じて、集中力と日々のパフォーマンス向上につなげます。                      ※座学と実技の両方が含まれます。                      ※リラックスしたい方におすすめ:運動レベル★☆☆☆☆</p>	
15	<p><b>体中に活力がみなぎる「積極的回復法」</b>                      しっかり寝たはずなのに、「起床時の目覚めが悪い」「午後から疲労感が強くなる」などの悩みを抱えていませんか。                      現代のライフスタイルにおいて「休む＝寝る」だけでは、疲労が抜けない恐れがあります。この講座では「休息」「運動」「栄養」などの正しい知識や、回復のためのルーティンについて紹介します。                      ※座学と実技の両方が含まれます。                      ※リラックスしたい方におすすめ:運動レベル★☆☆☆☆</p>	

## 令和8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
16	<p><b>脳から整える肩こり・腰痛予防</b></p> <p>体の不調を予防する方法のひとつに脳へのアプローチがあります。脳の機能が低下すると身体に無駄な力が入りやすく、肩こりや世痛の原因となる可能性があるので、疲労などによる脳の機能低下を整える必要があります。本講座では仕事の合間などに座ったままできる脳の整え方も紹介します。 ※座学と実技の両方が含まれます。 ※継続して動きたい方におすすめ:運動レベル★★☆☆☆</p>	
17	<p><b>脳を活性化する「リズムトレーニング」～座ったままできる編～</b></p> <p>音楽のリズムに合わせて身体全体を動かしていきます。リズムに合わせて身体を動かすことで、脳の活性化を促し、ストレス軽減や認知機能の向上に繋がります。リズムトレーニング後には身体も脳も心地よい疲労感を感じ、楽しかったと笑顔になれる講座となっています。 ※座位での実技が中心の内容となります。 ※60分だけの講座になります。 ※継続して動きたい方におすすめ:運動レベル★★☆☆☆</p>	<p>合同会社ラフィット インストラクター</p>
18	<p><b>脳を活性化する「リズムトレーニング」～しっかり動いてリフレッシュ編～</b></p> <p>音楽のリズムに合わせて身体全体を動かしていきます。リズムに合わせて身体を動かすことで、脳の活性化を促し、ストレス軽減や認知機能の向上に繋がります。リズムトレーニング後には身体も脳も心地よい疲労感を感じ、楽しかったと笑顔になれる講座となっています。 ※実技が中心の内容となります。 ※60分または90分の講座になります。 ※気持ちよく動きたい方におすすめ:運動レベル★★★☆☆</p>	
19	<p><b>アンガーマネジメント講座</b></p> <p>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>	
20	<p><b>アンガーマネジメントを活用した叱り方</b></p> <p>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>	<p>まなのき 石井真奈</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・(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®</li> <li>・(一社)アンコンシャスバイアス研究所 認定トレーナー</li> <li>・(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</li> </ul>
21	<p><b>知っておきたい「アンコンシャスバイアス」</b></p> <p>「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>	