

令和7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	自分と向き合うセルフケア 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、自分を見つけ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、時間等はお相談ください。	四国中央病院 総括主任心理療法士 濱田和子ほか
2	ストレスコーピングをやってみよう 「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。	四国中央病院 主任心理療法士 宮崎 芙美
3	ウェルビーイングな職場を目指すには 「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、内容等のご希望はお相談ください。	四国中央病院 総括主任心理療法士 濱田和子ほか
4	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	四国中央病院 総括主任理学療法士 鈴木 誠 (健康運動指導士)
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 総括主任理学療法士 鈴木 誠
6	心と身体の繋がりを理解する～自律神経の理論とセルフワーク～ 心理療法などで注目されているポリヴェーガル理論を用いて、自律神経と社会行動との繋がりを解説します。 神経系の働きから心や身体の状態を知ることで、自身の身体反応を肯定的に捉えることができ自己受容を高めます。 また、自己調整ワークを行い自律神経をコントロールする方法をお伝えします。 ※座学のみとなります。	合同会社ラフィット インストラクター
7	トップアスリートも実践「メンタルアプローチ」 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。	
8	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★☆☆☆☆	
9	自宅のできる「ストレッチ&リラクゼーション」 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★☆☆☆☆	

令和7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	体中に活力がみなぎる「積極的回復法」 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★☆☆☆☆	合同会社ラフィット インストラクター
11	脳から整える肩こり・腰痛予防 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ります。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★★☆☆☆	
12	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～ 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分のみ講座になります。 ※継続して動きたい方におすすめ:運動レベル★★☆☆☆	
13	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～ 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★★★☆☆	
14	アンガーマネジメント講座 イライラ・怒りの感情と上手につき合う手法を学び、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	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 ・(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
15	アンガーマネジメントを活用した叱り方 イライラ・怒りと上手につ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	
16	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。 「あの人は〇〇だから…」「普通は〇〇」「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	