

## 令和6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	<b>メンタルヘルスについて</b> ストレスマネジメント、リラクゼーション、セルフケア、ラインケアなど ※オンライン、個別相談も可能	四国中央病院 総括主任心理療法士 濱田和子ほか
2	<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	四国中央病院 総括主任理学療法士(健康運動指導士) 鈴木 誠
3	<b>アロマセラピー入門</b> 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	<b>身近にできる感染予防策(冬場の感染対策)</b> 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	<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)	四国中央病院 総括主任理学療法士 鈴木 誠
6	<b>教職員の生活リズムから考える食生活</b> 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	<b>～利き脳診断～思考特性による円滑なコミュニケーション術</b> 人間には無意識に反応する思考の癖や行動があります。 利き脳を知り自己理解を深め、タイプ別に思考や行動の癖を解説します。 コミュニケーションのプロフェッショナルであるトレーナーが、他者理解を深め円滑な意思疎通を図るための方法をお伝えします。 思考特性を知ることで、自己肯定感の向上や対人ストレスの軽減に繋がります。 ※座学が中心の内容となります。	合同会社ラフィット インストラクター
8	<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。 ※リラックスしたい方におすすめ:運動レベル★☆☆☆☆	
9	<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★☆☆☆☆	
10	<b>慢性疲労改善のための栄養と運動</b> 寝ても疲れが抜けない、日中に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。 ※継続して動きたい方におすすめ:運動レベル★★☆☆☆	
11	<b>メタボ予防のための生活習慣作り</b> メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者又は予備軍は、日本国内の40歳から74歳で、男性の2人に1人、女性の5人に1人が該当すると言われています。 本講座ではメタボリックシンドロームになるメカニズムや具体的な解決法について座学を行い、更に家で簡単にできる運動方法を実践し「自分に合った生活習慣作り、体の整え方」を体感します。 ※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★★☆☆☆	

## 令和6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
12	<p><b>脳から整える肩こり・腰痛予防</b></p> <p>知らないうちに脳がうまく機能していない人が多く、機能の低下は身体の無駄な力みを生み出し、肩こりや腰痛を引き起こします。 この講座では脳の機能について学び、脳機能を基に正しい身体の動かし方を身につけることで、日常生活の肩こりや腰痛を予防していきます。 ※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>	合同会社ラフィット インストラクター
13	<p><b>リズムトレーニングで心身リフレッシュ</b></p> <p>人間は昔から嬉しいことや楽しいことがあると音楽に合わせて身体を動かす習慣がありました。 動きを音楽に合わせることで脳が活性化され運動機能の向上も期待されるため心身が健康になりリフレッシュすることができます。 心身をリラックスさせるリズムトレーニングの情報をお伝えしていきます。 ※実技が中心の内容となります。 ※気持ちよく動きたい方におすすめ:運動レベル★★★★☆</p>	
14	<p><b>ホームワークアウト</b></p> <p>YouTubeなどで様々な運動が多く紹介され、手軽にトレーニングができるようになりましたが、目的に合わせて行えていますか？ ATP-CP系、解糖系、有酸素系など目的ごとにトレーニングプログラムは変わっていきます。 運動学や生理学などの専門的な知識から、目的に合ったトレーニング方法を実践していきます。 ※実技が中心の内容となります。 ※体育教員におすすめ:運動レベル★★★★☆</p>	
15	<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>	
16	<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>	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
17	<p><b>アンガーマネジメントでパワハラ防止 &amp; 生き生きチームづくり</b></p> <p>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(=怒りとのお上手な付き合い方)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>	
18	<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</p>	